

**Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»**



**Методические рекомендации  
по проведению областной профилактической недели от несчастных  
случаев и детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота»  
(неделя приурочена к Всемирному дню Здоровья (7 апреля))**

**Иркутск-2022**

## Содержание

№ пп	Название мероприятия	Страница
1	Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели от несчастных случаев и детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота» (неделя приурочена к Всемирному дню Здоровья (7 апреля))	<u><a href="#">3</a></u>
2	Список рекомендованных мультфильмов, видеоуроков и литературы по профилактике несчастных случаев и детского травматизма» <b>(Приложение 1)</b>	<u><a href="#">9</a></u>
3	Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения мероприятий, направленных на профилактику чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними <b>(Приложение 2)</b>	<u><a href="#">12</a></u>
4	«Школа полицейских» или главные правила безопасности» Занятие для учащихся начальной школы <b>(Приложение 3)</b>	<u><a href="#">13</a></u>
5	«Безопасный дом». Методические рекомендации по проведению родительского собрания (1-6 классы) <b>(Приложение 4)</b>	<u><a href="#">23</a></u>
6	«Помогая другим, помогаешь себе!» Урок-исследование для 2-4 классов <b>(Приложение 5)</b>	<u><a href="#">33</a></u>
7	«Секрет хорошего настроения» Психологический экспериментариум для младших подростков <b>(Приложение 6)</b>	<u><a href="#">35</a></u>
8	«Стресс в твоей жизни. Антистрессовые практики и стрессоустойчивость» Здоровьесберегающее тренинговое занятие для 7-8 классов <b>(Приложение 7)</b>	<u><a href="#">39</a></u>
9	«Психологическая поддержка» Занятия по овладению навыком психологической поддержки для учащихся старших классов <b>(Приложение 8)</b>	<u><a href="#">46</a></u>
10	«На стороне подростка» Психологический практикум для родителей <b>(Приложение 9)</b>	<u><a href="#">52</a></u>
11	«Космическое путешествие» Интерактивная игра-путешествие для учащихся 5-6 классов <b>(Приложение 10)</b>	<u><a href="#">63</a></u>
12	«Безопасный интернет» Классный час для 9 класса <b>(Приложение 11)</b>	<u><a href="#">73</a></u>
13	Материалы для проведения родительского собрания «Как обеспечить безопасность детей в интернете» <b>(Приложение 12)</b>	<u><a href="#">77</a></u>
14	Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность» <b>(Приложение 13)</b>	<u><a href="#">85</a></u>
15	«Азбука питания. Зачем мы едим?» Классный час для начальной школы <b>(Приложение 14)</b>	<u><a href="#">87</a></u>
16	«Красота мира начинается с красоты души» Классный час для младших подростков <b>(Приложение 15)</b>	<u><a href="#">93</a></u>
17	«Идеальный вес – какой он?» Классный час для девочек 8-11 классов <b>(Приложение 16)</b>	<u><a href="#">98</a></u>
18	«В человеке всё должно быть прекрасно» Классный час о красоте, физической и духовной для старшеклассников <b>(Приложение 17)</b>	<u><a href="#">109</a></u>
19	Методические рекомендации проведения «Дня здоровья». Спортивный день (7 апреля - День здоровья) <b>(Приложение 18)</b>	<u><a href="#">119</a></u>

Методические рекомендации  
по проведению областной профилактической недели от несчастных случаев и  
детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота»  
(неделя приурочена к Всемирному дню Здоровья (7 апреля))

Каждый день в мире в результате несчастных случаев погибает 2270 детей, это 830 000 детских смертей в год, еще несколько десятков миллионов детей попадают в больницы с травмами различной степени тяжести. Такие данные содержатся во «Всемирном докладе ВОЗ и ЮНИСЕФ по профилактике детского травматизма». Уровень детской смертности, связанной с травмами, в России – самый высокий в Европе и составляет более 13000 детей в год или 35 в день. По данным ВОЗ и ЮНИСЕФ, 5 из 6 несчастных случаев с летальным исходом (или 11000 в год) можно предотвратить. По данным доклада, несчастные случаи являются основной причиной смерти детей старше 9 лет, 95% из них происходит в развивающихся странах. В последние годы в развитых странах наблюдается значительное повышение эффективности мер по профилактике детского травматизма. Но и там несчастные случаи составляют 40% от всех случаев смерти детей. Наиболее неблагоприятная ситуация с травматизмом складывается в крупных городах, где доля детского населения среди пострадавших составляет свыше 40%. Одновременно с ростом травм среди детского населения отмечается тенденция увеличения их тяжести.

Данные методические рекомендации составлены для руководителей образовательных организаций (ОО), заместителей директоров по ВР/УВР, руководителей ГМО, РМО, ШМО, классных руководителей, педагогических работников с целью оказания помощи в организации работы, связанной с обеспечением безопасности в детском коллективе.

### **I. Общие положения**

Настоящие методические рекомендации определяют порядок, сроки и организационно-методическое обеспечение по проведению областной профилактической недели от несчастных случаев и детского травматизма «Жизнь! Здоровье! Красота» (далее Неделя).

Основными нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами, определяющими образовательную, воспитательную, организационную деятельность которыми рекомендуется руководствоваться при реализации Недели, являются:

- Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
- Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) Глава 4, статья 41, статья 43, статья 47.
- Федеральный закон № 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с

изменениями и дополнениями).

—Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.07.2017г.). Глава 2, статья 7 «Приоритет охраны здоровья детей»; глава 6, статья 54 «Права несовершеннолетних в сфере охраны здоровья».

—Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 27 декабря 2019 года).

—Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

—Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».

—Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе».

—Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями).

—КОНЦЕПЦИЯ информационной безопасности детей  
Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. №2471-р.

—Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

—Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного, среднего общего образования (с изменениями и дополнениями).

—Методические рекомендации Минпросвещения России от 02 сентября 2019г. «О календаре образовательных событий на 2019/2020 учебный год. Неделя безопасности».

—Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минпросвещения РФ № 03-39 от 29.03.2019 г. «О методических рекомендациях» Методические рекомендации по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности и развития детей в сети «Интернет».

—Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 14.05.2018 N 08-1184 Методические рекомендации о размещении на информационных стендах, официальных интернет-сайтах и других информационных ресурсах общеобразовательных организаций и органов, осуществляющих управление в сфере образования, информации о безопасном поведении и использовании сети «Интернет».

## **II. Цели и задачи Недели**

Цель: создание организационно-педагогических условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактики стресса, сохранения и укрепления здоровья в современных условиях.

Задачи:

—внедрить в образовательные организации Иркутской области комплекс профилактических мероприятий, направленных на предотвращение несчастных случаев;

—актуализировать представления обучающихся о безопасной жизнедеятельности и стрессоустойчивости;

—повышать профессиональные компетенции педагогов, в области профилактики стресса, сохранения и укрепления здоровья учащихся;

—повышать психолого-педагогические компетенции родителей/законных представителей по вопросам безопасности обучающихся;

—развивать у подростков навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, осознание благоприятного психологического климата в коллективе);

—создавать условия для развития мотивации всех субъектов образовательных отношений к соблюдению правил безопасного поведения.

### **III. Сроки проведения Недели**

Неделя проводится с **4 по 8 апреля 2022 года** (сроки проведения недели могут варьироваться с учетом каникул и плана образовательной организации). Формат некоторых мероприятий Недели может выходить за пределы обозначенных сроков.

### **IV. Участники Недели**

В Неделе принимают участие обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций, воспитанники образовательных организаций, для детей, нуждающихся в государственной поддержке, педагоги, родители.

*\*При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности взаимодействия с субъектами системы профилактики (ГИБДД, здравоохранения, правоохранительные органы, МЧС и др.), а также научных, физкультурно-спортивных организаций, организаций культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления профилактической деятельности.*

### **V. Условия проведения Недели:**

—события Недели должны охватывать всех участников образовательных отношений: педагогических работников, обучающихся, их родителей/законных представителей;

—неделя должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз;

—каждый день Недели должен быть отмечен различными мероприятиями (классные часы, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары, родительские собрания и др.).

## **VI. Программа проведения Недели**

### **1-й день. Открытие недели «Жизнь! Здоровье! Красота»:**

Объявление участникам о начале Недели (*рекомендуется использовать настенные плакаты и информационные письма, размещённые на стендах заблаговременно*).

Информационно-медийные тематические перемены, классные часы, беседы, демонстрация роликов социальной рекламы, мультипликационных фильмов по профилактике несчастных случаев и детского травматизма. (**Приложение 1.** «Список рекомендованных мультфильмов, видеоуроков и литературы по профилактике несчастных случаев и детского травматизма»).

Конкурс тематических уголков (плакатов, рисунков).

### **2-й день. «Школа безопасности»:**

Проведение целевых инструктажей (педагоги, обучающиеся), в соответствии с планом мероприятий образовательной организации по предупреждению травматизма и несчастных случаев.

Контроль за исполнением требований охраны труда на рабочем месте (физика, химия, физкультура, технология).

Осуществление регулярного контроля за выполнением санитарно-гигиенических требований согласно СанПиН в образовательной организации. Проверка санитарного состояния территории образовательной организации.

Реализация программы (мероприятий) по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, работы ЮИД в соответствии с планом мероприятий образовательной организации.

Проведение тренировочных эвакуаций сотрудников и обучающихся в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, а также тематических инструктажей-практикумов: «План эвакуации из школы при пожаре»; «Стань заметным на дороге», «Хорошие привычки», инструктаж-поход «Я знаю безопасный путь».

Тематические выставки художественной, методической, периодической литературы в соответствии с темой Недели (**Приложение 1**).

Проведение единых уроков безопасности с обучающимися (тематических классных часов, викторин, игр, квестов и др. мероприятий) на тему «Школа безопасности», мероприятия должны раскрывать виды травматизма и их профилактику, а именно: бытовой (домашний травматизм), уличный травматизм; транспортный травматизм; ДТП, школьный травматизм, спортивный травматизм (**Приложение 2.** «Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения профилактической работы с обучающимися»).

Занятие для учащихся начальной школы «Школа полицейских» или главные правила безопасности» (**Приложение 3**).

Родительское собрание «Безопасный дом» (**Приложение 4**).

### **3-й день. «В ладу с собой».**

«Помогая другим, помогаешь себе!» Урок-исследование для 2-4 классов (**Приложение 5**).

«Секрет хорошего настроения». Психологический экспериментариум для младших подростков (**Приложение 6**).

«Стресс в твоей жизни. Антистрессовые практики и стрессоустойчивость». Здоровьесберегающее тренинговое занятие для 7-8 классов (**Приложение 7**).

«Психологическая поддержка». Занятия по овладению навыком психологической поддержки для учащихся старших классов (**Приложение 8**).

«На стороне подростка». Психологический практикум для родителей (**Приложение 9**).

#### **4-й день. «Кибербезопасность».**

«Космическое путешествие». Интерактивная игра-путешествие для учащихся 5-6 классов (**Приложение 10**).

«Безопасный интернет». Классный час для 9 класса (**Приложение 11**).

Материалы для проведения родительского собрания «Как обеспечить безопасность детей в интернете» (**Приложение 12**).

Проведение семинаров с педагогами, собраний с родителями, мероприятий с обучающимися (игры, классные часы, квесты и др.) (**Приложение 13**. «Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность»).

#### **5-й день. «В человеке всё должно быть прекрасно».**

Полезные перемены «Ящик очень важных вопросов» (ребята в письменном виде задают вопросы педагогам службы сопровождения, по итогам, на 5, 6 переменах ответы демонстрируются на телевизионных дисплеях (в случае отсутствия телевизионных установок, ответы на вопросы обсуждаются на тематических линейках, классных часах).

«Азбука питания. Зачем мы едим?» Классный час для начальной школы (**Приложение 14**).

«Красота мира начинается с красоты души». Классный час для младших подростков (**Приложение 15**).

«Идеальный вес – какой он?» Классный час для девочек 8-11 классов (**Приложение 16**).

«В человеке всё должно быть прекрасно». Классный час о красоте, физической и духовной для старшеклассников (**Приложение 17**).

**6-й день. «День здоровья». Закрытие недели. Отчет по итогам недели:**

Спортивный день (7 апреля - День здоровья) (**Приложение 18**).

**По итогам проведения недели в ОО рекомендуется подготовить отчёт и презентацию.**

*Требования к отчёту:*

—краткая информация с указанием времени проведения, этапов недели, количества участников, Ф.И.О. организаторов, Ф.И.О. призёров и самых активных участников недели;

—выводы, описание планов по внедрению новых эффективных элементов недели.

*Требования к презентации:*

—презентация должна содержать в себе информацию о процессе проведения недели;

—размер презентации – не более 10-12 слайдов;

—презентацию следует выполнить в программе Microsoft Office Power Point.

**Информацию о проведении недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.**



## Приложение 1.

**Список рекомендованных мультфильмов, видеоуроков и литературы по профилактике несчастных случаев и детского травматизма»**

Раздел	Наименование (мультипликационный фильм, социальный ролик, видеоурок)	Название		
<b>Безопасное поведение в большом городе</b>	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: Заблудился на улице.		
		Смешарики: «Зебры в городе»		
		Три котенка: «Служит для почты ящик почтовый»		
		Аркадий Паровозов: «Классики», «Качели»		
		Аркадий Паровозов: «Не касайтесь железных предметов»		
		Смешарики: Азбука безопасности - Пешеходные правила		
	Видеоурок	Лиза Алерт. Что делать, если незнакомый человек просит помочь?		
		Лиза Алерт. Какие места надо обходить стороной?		
		Лиза Алерт. Что делать, если из школы встречает незнакомый человек?		
		Лиза Алерт. Что делать, если потерялся в транспорте?		
		Лиза Алерт. Что делать, если потерялся в городе?		
		Опасности, которые могут вам встретиться по дороге в школу Классные часы и ОБЖ #42 Инфоурок		
		<b>Безопасное поведение дома</b>	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Безопасная печь»
				Волшебная книга: «Правила вызова спасателей»
Волшебная книга: «Правила безопасности дома»				
Волшебная книга: «Безопасность на кухне»				
Смешарики: «Игры с огнем»				
Смешарики: «Невеселые петарды»				
Три котенка: «В проводах гуляет ток»				
Три котенка: «А возьму-ка я пилу, ножницы и нож»				
Спасик: «Спасик на пожаре»				
Фиксики: «Электрочайник»				
Аркадий Паровозов: «Газ, спички»				
Аркадий Паровозов: «Не залезать на подоконник»				
Фиксики: «Короткое замыкание»				

		Альманах «Уроки осторожности тетушки Совы»
		Лиза Алерт. «Что делать, когда остался дома один? Правила детской безопасности»
<b>Безопасное поведение зимой</b>	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Опасность зимнего водоема»
		Смешарики: «Опасные сосульки»
		Смешарики: «На тонком льду»
		Смешарики: «Как не замерзнуть от холода»
		Аркадий Паровозов: «Остерегайтесь сосуллек»
<b>Безопасное поведение летом</b>	Мультипликационный фильм	Волшебная книга: «Правила поведения на водоемах»
		Волшебная книга: «Опасные места для игр»
		Волшебная книга: «Правила безопасности на природе»
		Волшебная книга: «Опасные насекомые»
		Волшебная книга: «Если заблудился в лесу»
		Спасик: «Спасик на природе»
		Смешарики: «Опасные игрушки»
		Смешарики: «Место для купания»
		Смешарики: «За бортом»
		Три котенка: «Знай цветные правила»
		Три котенка: «Мы так не играли»
		Три котенка: «Не пойдем одни к реке»
		Аркадий Паровозов: «Лес»
		Аркадий Паровозов: «Молния»
		Аркадий Паровозов: «Не отплывайте далеко от берега»

### Список литературы

<b>Борис Житков.</b> «Дым»	Рассказ повествует о том, что во время пожара дым страшнее огня. Однажды пожарные тушили дом, всех жителей вывели на улицу и они теперь были в безопасности. Только одного мальчика не нашли. В испуге он спрятался под диван. Пожарный, заткнув мокрую рукавицу себе в рот, ринулся в охваченный огнем дом и спас задыхающегося от дыма ребенка.
<b>Борис Житков.</b> «Борода»	История о том, как зимой у берега рядом с пароходом под лед провалился дед. Спасаясь, он схватился за железную цепь якоря. Стоявший на пароходе матрос, заметил его и принялся спасать деда. Но из-за большого мороза борода деда примерзла к цепи. Матрос уговаривал деда пожертвовать ею ради спасения. В отчаянье дед согласился. Оценив, в последствие, весь ужас своего положения, старик был искренне благодарен матросу за свое спасение.
<b>Борис Житков.</b> «Белый домик»	Рассказ повествует: о двух детях брате и сестре живущих около моря. Отец у детей был моряком и часто рассказывал им историю о «Белом

	домике» на противоположном берегу. Дети, без ведома своих родителей, отправились в шлюпке на другой берег, где был по рассказам отца загадочный «Белый домик». Дом уже был далеко и невиден за горизонтом. Во время своего путешествия дети попали в сложную ситуацию, лодка села на мель и они не могли тронуться с места. Ветер поднялся вновь, нагнал воду, и лодка сошла с мели. Дети были спасены и благополучно вернулись домой к взволнованным родителям.
<b>Борис Житков.</b> «Наводнение»	Эта история о реке, которая ранней весной вышла из своих берегов и грозила затоплением и разрушением ближайшим поселениям людей. В опасности оказался и дом капитана баржи, в нем остались его жена и сын. Обеспокоенный надвигающейся на его семью бедой, капитан двинулся им на помощь. Но он не мог остаться в стороне от чужой беды, и, двигаясь на встречу своим близким, по дороге оказал помощь другим людям терпящим бедствие. Капитан укрепил берег камнем со своей баржи и спас поселок от наводнения. За это время другие равнодушные к чужой беде люди спасли его семью.
<b>Борис Житков.</b> «На льдине»	В рассказе повествуется о восьми рыбаках, которые на замерзшем море ловили рыбу, и попали в беду. Один из рыбаков был со своим сыном. Рыбаки расположились на ночлег. Ночью поднялся сильный ветер. Ветер отколол льдину с людьми и унес её в открытый океан. Рыбакам удалось дать сигнал о помощи. Начальник порта, получивший сигнал, отправил вертолет, люди были спасены.
<b>Борис Житков.</b> «Как мальчик тонул»	Эта история о том, как спасли мальчика, который ловил рыбу на реке. Плотники строили пристань из бревен, которые плавали по реке. Мальчик пошел по этим бревнам не удержался, и, упав в реку, стал тонуть. От гибели его спасли проходящие мимо люди - телеграфист и автор рассказа.
<b>Борис Житков.</b> «Пожар в море»	Рассказ повествует о пожаре, который произошел в трюме корабля в открытом море. Капитан корабля дал сигнал бедствия на сушу и три спасательных корабля вышли из порта на помощь терпящему бедствие кораблю. Корабль и команда корабля были спасены.
<b>Цыферов Г. М.</b> «Жил на свете слонёнок»	Сказка о слоненке, который не знал, кем быть и поэтому очень грустил. Но вдруг в лесу произошел пожар и слоненок, благодаря своему хоботу, потушил горящий лес и спас зверят. После этого он решил быть пожарным.
<b>Ильин Е.</b> «Солнечный факел»	Стихи об огне, каким он бывает разным. Бывает полезным, но бывает и вредным опасным.
<b>Барто А.</b> «Гроза»	Рассказ в стихах о том, как дети испугались грозы. Две старших сестры решили успокоить младшего брата, который спрятался под одеялом в кровати.
<b>Шефнер В.</b> «Лесной пожар»	Рассказ в стихах о забывчивом охотнике, который по невнимательности оставил в лесу догорающий костер. А на следующий день костер разгорелся и нерадивого охотника настиг пожар.
<b>Э. Успенский</b> «Пожарная машина»	Автор рассказа призывает читателя к осторожному обращению с огнем в лесу. Рассказ в стихах о пожаре в цирке и о доблестной работе пожарных, которые, как самые настоящие артисты цирка спасали животных под куполом цирка.

## Приложение 2

### Список рекомендуемых интернет ресурсов для организации и проведения мероприятий, направленных на профилактику чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними

<p><b>ПОДРОСТОК И ЗАКОН.</b> На сайте можно найти информацию о правах, обязанностях и ответственности с момента рождения и до 18 лет, телефоны служб доверия, а также получить юридическую онлайн консультацию. В разделе мультимедиа-библиотеки «Понять, чтобы помочь» можно просмотреть циклы программ о правах ребенка, об обязанностях и ответственности ребенка.</p>	5-11 классы	<a href="http://podrostok.edu.yar.ru/">http://podrostok.edu.yar.ru/</a>
<p><b>ПОМОЩЬ РЯДОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ОНЛАЙН.</b> На сайте можно: получить онлайн консультацию психолога; поделиться своими переживаниями с личным консультантом; узнать номера телефонов доверия и адреса организаций, где тебе помогут; получить полезную информацию и пройти тестирование; помочь другим и поделиться своей историей; поиграть в игры и перейти по ссылкам на интересные сайты.</p>	1-11 классы	<a href="https://pomoschryadom.ru/category/helpful-articles/safety">https://pomoschryadom.ru/category/helpful-articles/safety</a>
<p>Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области. В разделе «Безопасность детей» размещены методические разработки, наглядные пособия по различным вопросам обеспечения безопасности детей:</p>	Педагоги Родители Дети	<a href="https://irkobl.ru/sites/kdnizp/bezopasnostdetei/">https://irkobl.ru/sites/kdnizp/bezopasnostdetei/</a>
<p>Онлайн центр информационной поддержки родителей. 1. Помощь детям в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.</p>		<a href="https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/pomoshch-detyam-v-situatsiyakh-ugrozhayushchikh-zhizni-i-zdorovyu/">https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/pomoshch-detyam-v-situatsiyakh-ugrozhayushchikh-zhizni-i-zdorovyu/</a>
<p>2. Безопасный и здоровый образ жизни.</p>		<a href="https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/bezopasnyy-i-zdorovyy-obraz-zhizni/">https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/bezopasnyy-i-zdorovyy-obraz-zhizni/</a>
<p>Карта опасных мест.</p>		<a href="https://irdeti.ru/bezopasnost-detstva/map/">https://irdeti.ru/bezopasnost-detstva/map/</a>
<p>Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области.</p>		<a href="https://irdeti.ru/bezopasnost-detstva/video/">https://irdeti.ru/bezopasnost-detstva/video/</a>

**«Школа полицейских» или главные правила безопасности**

Н.В.Василенко, О.А.Большат

ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

Современная жизнь предъявляет все более жесткие требования к детям и подросткам. Это касается и сферы личной безопасности: интенсивное движение на улицах, вспышки насилия, немотивированная агрессия, мошенничество в сети Интернет.

Наша задача—задача взрослых – помочь детям ориентироваться в мире, объяснить, что опасно, а что допустимо и даже необходимо.

Обучая ребенка правилам безопасного поведения, важно его не запугать. Неточные фразы, пугающие ребенка, не научат его правильному поведению в критической ситуации.

Для того чтобы ребенок стал осторожным, а не паникером и трусом, важно использовать такие методы обучения, с помощью которых он научится распознавать, избегать или преодолевать ситуации связанные с его безопасностью.

Одним из самых популярных и понятных детям видом деятельности, является игра. Игра для ребенка – это «маленькая жизнь», которая проживается каждым участником. Использование педагогом игры в обучении, позволяет сохранить живой интерес участников в течение всего занятия, а соединение игры с тренингом еще и дает возможность отработать нужные навыки.

Стоит отметить, что предлагаемая игровая оболочка («Школа полицейских») позволяет наполнять занятие любым содержанием по теме «Безопасное поведение». (С примерами можно ознакомиться в [Приложении 6 и 7](#)).

**Целевая аудитория:** старший дошкольный и младший школьный возраст.

**Продолжительность:** 1,5-2 часа.

**Форма проведения:** игра-тренинг.

**Основная идея мероприятия:** моя безопасность зависит от моих действий.

**Методы работы:** работа в группах, мозговой штурм, игра.

**Глоссарий:** безопасное поведение, опасные и безопасные места, незаконное проникновение, виртуальный друг, Интернет пространство.

**Место проведения:** учебная аудитория с мобильной мебелью.

**Материалы:** отрывок из мультфильма «Тараканище», флип-чарт-5 листов, фотографии, тематические карточки «Опасные – безопасные места», две коробки красного и зеленого цвета, карточки с фразами к игре «Кто

там?»), презентация, список с опасностями для игры «Реальная и мнимая угроза», листы бумаги А<sub>4</sub> на каждого участника.

**Цель:** повышение уровня знаний детей младшего школьного возраста о способах безопасного поведения в повседневной жизни и Internet-пространстве.

**Задачи:**

1. Информировать о том, как действовать ребенку в общении с незнакомцем.

2. Сформировать представление о том, что злоумышленник в реальности внешне ничем не отличается от обычного человека.

3. Отработать свои действия в опасной ситуации, узнать, куда нужно бежать и к кому обращаться, что кричать в подъезде и т.д.

4. Научить и мотивировать детей не стесняться привлекать внимание прохожих: кричать, убежать, сопротивляться, если кто-то пытается их схватить;

5. Уметь определять недоброжелателя в интернете и защищать себя в соцсетях.

**Ход занятия:**

**1. Вступление.**

Ведущий 1. Здравствуйте, уважаемые ребята!

Предлагаем сегодня поговорить о правилах безопасного поведения, которые необходимо знать и соблюдать, когда вы находитесь одни дома, возвращаетесь из школы или гуляете на улице, общаетесь в Internet.

Ведущий 2. Недавно со мной случилась такая история: моя 9-летняя дочь не пришла вовремя со школьных занятий. Два часа я не могла дозвониться до нее. Учительница сказала, что все дети ушли домой. Я не находила себе места все это время, очень переживала, мысли были всякие: «Быть может с ней, что-то случилось?! Могла ли она сесть в чужую машину? А если она просто заигралась с подружками, то где? На детской площадке или на заброшенной стройке? Но мы, же много раз обсуждали правила безопасного поведения, помнит ли она их?!». Думаю, что и с вами тоже родители много раз говорили о правилах безопасности и мы взрослые, очень хотим, чтобы вы ими пользовались. Точно знали, что делать, если с вами заговорил незнакомец? Какое место выбрать для прогулок? Встречаться ли с приятелем по переписки в Internet.

Ведущий 1. А где об этих правилах можно узнать поподробнее, а еще и потренироваться в использовании?

Ведущий 2. Я знаю! Правилам безопасного поведения хорошо учат в «Школе полицейских». Кто хотел бы пройти в этой «Школе» обучение?

А вы готовы к тому, что придется расследовать запутанные дела, знакомиться с показаниями свидетелей, находить улики и разыскивать настоящих преступников? Желаем вам удачи!

Ведущий 1. Учебный день в «Школе полицейских» начинается с разминки.

Игра-разминка «Поменяйтесь местами те, кто...».

Ведущий произносит фразу: поменяйтесь местами те, кто... (сегодня умывался, ел вчера шоколад, боится Бабку Гренни, имеет много друзей, боится Момо, вчера сделал домашнее задание, видел сон, боится Приведения, играет в компьютерные игры, боится пауков, крыс, пил чай и т.д.). Все вопросы о страхах чередуются с вопросами на любые другие нейтральные темы. Дети меняются местами молча по команде ведущего.

Ведущий 2. Мы заметили, что многие из вас менялись местами друг с другом, когда речь заходила о мышах, тараканах, приведениях и т. д.

- Кто-нибудь из вас в реальной жизни видел Зомби, приведение или Бабку Гренни? Кто-нибудь из ваших знакомых пострадал от них?

- Как проявляется ваш страх, когда например, вы видите мышь или паука? Как вы себя ведете? Кто-нибудь из вас громко пищит или кричит? Зовет на помощь? А можете показать?

- Чем может реально навредить вам таракан? Насколько эта опасность реальна для вас?

**Просмотр отрывка из мультфильма «Тараканище».** ([Приложение 1](#))

Ведущий 1. Так чего же все-таки нужно бояться по-настоящему? В каких случаях еще не просто можно, но и нужно кричать, пинаться, звать на помощь? Предлагаем разыскать настоящие опасности.

**Игра: «Реальная и мнимая угроза»** направлена на актуализацию опыта страхов, определение способов проявления и прояснения реальности угрозы.

Вот и первое задание для полицейских: в полученных списках попробуйте разыскать и отметить синим маркером мнимую угрозу (ненастоящую), а красным – то, чего действительно стоит бояться.

Дети делятся на 2 следственные группы, которые получают списки с реальной и мнимой угрозой. (Приложение 2)

Ведущий 2. А вот и первое правило, которое должен знать любой полицейский. *Правило 1: Бояться – это нормально. Смелый, не тот, кто не боится, а тот, кто может быть хозяином своего страха, преодолеть его власть, смочь оценить опасность ситуации и начать правильно действовать.* (Все выводы записываем на доску или флип-чарт).

Ведущий 1. Теперь вы уже готовы распутать самое настоящее преступление. Итак, начнем.

**Расследование дела №1 «О пропаже ребенка».** Первое, с чего мы начнем, это выясним обстоятельства дела. К нам поступило заявление от некоего папы К., который утверждает, что его сын пропал.

Приметы ребенка: длинный нос, озорная улыбка, сделан из полена, крайне неусидчив и очень подвижен, доверчив и бесстрашен, зовут Буратино. (См. презентацию, 1 слайд [в приложении 3](#))

Все без исключения сыщики знают, что, к сожалению, в нашем мире есть по — настоящему плохие люди, которые никого не любят и никого не

жалеют. Редко, но они встречаются. Возможно, что один из них встретился несчастному Буратино.

Ведущий 2. Как вы думаете, смогли ли вы узнать такого человека на улице? (Выслушать ответы).

**Игра « Узнай по фотографии»** (см. [Приложение 4](#))

Давайте разделимся на отделы полиции. Каждый отдел получит пакет фотографий. Перед вами стоит задача: найти среди предложенных фото - портреты настоящих преступника.

Обсуждение:

Почему вы сделали такой вывод?

А вот и второе правило: *Правило 2: По внешнему виду преступника определить невозможно!*

Ведущий 1. Значит, увести Буратино мог кто угодно. У нас есть показания свидетелей. Свидетели Пьеро и Мальвина утверждают, что видели мальчика с похожими приметам. Он спокойно шел рядом со взрослым нормальной наружности. Они о чем-то беседовали и улыбались друг другу. При этом незнакомец улыбался и что — то рассказывал Буратино. И что самое странное, мальчик улыбался в ответ. Как это могло быть!?

Настоящие сыщики знают, что так просто преступников не возьмешь, потому что они обладают определенными качествами. Какими? (слушаем варианты ответов).

Давай те посмотрим на практике — как это бывает?

Ведущий 2. **Игра «Два круга»** направлена на отработку навыков адекватного реагирования на разговор с незнакомцем.

Дети делятся на 2 равные группы и образуют внутренний и внешний круги. Встают лицом так, чтобы получились пары. Ведущий дает задание: разыграть ситуацию в паре, где один человек – это взрослый с недобрыми намерениями, а второй - ребенок. Игровая ситуация подразумевает адекватное реагирование - ответ «ребенка» на провокационное предложение «преступника». Проиграв одну ситуацию, внешний круг делает шаг вправо, образуя при этом новые пары. Необходимо менять роли в парах. Например, если в первой ситуации внешний круг проигрывал роль ребенка, то во второй ситуации – внешний круг становится взрослым-преступником. Таким образом, в процессе игры можно потренировать реакцию, ответы на предложения со стороны взрослых-злоумышленников.

**Задания – ситуации для игры:**

«Помоги мне найти больницу, давай ты сядешь в машину и покажешь мне дорогу».

«Ты добрый мальчик, помоги мне донести сумку до машины, очень тяжело».

«Пойдем в магазин, ты поможешь мне выбрать игрушку для моего сына».

«Там за гаражом мобильник, это не ты потерял?»

«Помоги мне открыть дверь в подъезд, я не знаю код».



«Нам в подъезд подбросили коробку с котятками. Ищем им новых хозяев. Тебе не нужен котенок? Пойдем! Посмотрим!»

«Хочешь сниматься в кино?»

«Твоей маме плохо, идем скорей!»

Ведущий 1. Что вы говорили в ответ на предложения? Что можно было сказать в ответ? (Мама не разрешает разговаривать с незнакомыми взрослыми). Были ли те, кто согласился помочь? Почему боялись отказать?

Ведущий 2. **Важно!!!!** Хороший человек не обидится на ваш отказ, а будет только рад, что вы такой разумный.

Итак, следующее Правило 3: *Преступники могут быть весьма милыми, доброжелательными и хитрыми. Чужой человек может быть очень опасен. Никогда, Никуда, Ни за что не ходи с чужим человеком.*

Ведущий 1. Продолжаем наше расследование.

Если вспомним показания свидетелей, то мы начинаем понимать, что Буратино не выкрали из кровати ночью дома, а он отправился куда-то, причем один, самостоятельно. Конечно, самостоятельность - это здорово! Но где, же все-таки мальчик вероятнее всего мог встретиться с плохим человеком?

**Игра «Опасные и безопасные места».** Уважаемые полицейские, перед вами карточки, на которых написаны опасные (места, где проще преступникам схватить ребенка) и безопасные места (там, где преступникам действовать будет сложнее). Этими же отделами полиции постарайтесь определить, где детям одним бывать опасно. Эти карточки следует положить в красную коробку. А карточки с безопасными для игр и прогулок местами – в зеленую. Объяснить свой выбор. (см. Приложение 5).

Ведущий 1. Вернемся к материалам дела о пропавшем мальчике. Видимо, он мог оказаться в опасном месте, например, в безлюдном.

Ведущий 2. Правило 4: *Избегайте безлюдных мест.*

Ведущий 1. В деле есть показания еще одного свидетеля Артемона. Он рассказывает, что видел, как взрослый хватал деревянного мальчика за руку и кричал: «Немедленно иди домой, я сказал!». Как вы считаете, что подумал свидетель, кем приходится взрослый этому мальчишке? (ответы детей). Есть вероятность, что Буратино растерялся в этой ситуации? И что же мог сделать Буратино в этот момент? Вопрос к вам уважаемые полицейские. Предлагайте ваши версии.

Мы как сыщики знаем, что преступнику нужно, чтобы все прошло тихо и незаметно. Если бы Буратино сопротивлялся и это увидели другие люди — большая вероятность, что он спасен.

Но кричать нужно с умом. Чтобы вы посоветовали? Что и как правильно кричать?

Ведущий 1. **Игра «Кричи с умом!»**

Предлагаем проголосовать за «правильные» и «неправильные» фразы. Ведущий называет фразу, если считаете, что она привлечет максимальное

внимание к вам, то кричите «ДА!», а если вы считаете, что эта фраза не слишком подойдет, то потопайте ногами.

#### **«Правильные» фразы**

**на улице:** « Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»

«Я не знаю его! Он хочет меня увезти, помогите!»

**в подъезде:** « Пожар!», «Помогите!».

#### **«Неправильные» фразы**

**на улице и в подъезде:** «Не хочу!», «Не пойду!», «Отпустите меня!», «А-А-А-А!»

Ведущий 2. **Запомните! Не просто можно, а нужно кричать, кусаться, лягаться, царапаться. Вспоминаем, как кричим, когда видим мышь и т.д.**

Правило 5: *Привлекаем внимание любым способом.*

Ведущий 2. Давайте вспомним наших свидетелей по делу — ими оказались равнодушные ребята, которые заподозрили что-то неладное. Ребята не стали терять время на поиски знакомых взрослых Буратино, т.е. папы Карло и дяди Джузеппе, они рассказали обо всем взрослым, которые просто оказались поблизости. Причем действовали быстро и уверенно. Было бы замечательно, если бы Буратино гулял ни один, а держался компании.

Запоминаем правило 6: *Не ходи один!*

Ведущий 1. Чем же закончилось дело? Буратино нашелся благодаря равнодушным ребятам и своим активным действиям. Но все, же он был приглашен в отдел полиции и ознакомлен с правилами безопасного поведения на улице.

**Рефлексия.** Ведущий 2. А вот и Буратино! Он вышел на видеосвязь. Давайте повторим ему все правила, которые необходимо соблюдать ему и всем детям на улице. (См. Презентацию, второй слайд [в приложение 3](#)).

Ведущий 1. Наше обучение сегодня в «Школе полицейских» подошло к концу. Мы очень надеемся, что те знания о правилах безопасного поведения, которые вы получили сегодня, помогут вам чувствовать себя увереннее на пути взросления и в принятии первых самостоятельных решений. Удачи, до новых встреч!

На следующем занятии в «Школе полицейских» нам предстоит раскрыть еще несколько дел. Дело №2 «О незаконном проникновении в жилище» и дело №3 «О виртуальном друге». [Приложение 6 и приложение 7](#).

**Активизация аудитории:** работа в группах, игры, мозговой штурм предполагают активное участие детей в процессе занятия

**Рефлексия:** в завершении занятия дети вспоминают правила безопасного поведения на улице.

#### **Приложения**

*Приложение 2*

#### **Примеры мнимой угрозы:**

Ты увидел рядом с собой мышь.

По столу, за которым ты сидишь, бежит таракан.

*Баба — Яга.*

*Зомби.*

*Привидение.*

Идешь в школу не подготовленным.

Большой паук.

Ты смотришь страшное кино, видеоролик.

Ночной кошмар.

Читаешь книгу со страшным содержанием.

Плохая погода (гром, молния, сильный ветер, ливень).

Ты остался дома один.

***Примеры реальной угрозы:***

Играешь на дороге или недалеко от проезжей части.

Тебе предлагают сесть в незнакомую машину.

К тебе пристает незнакомый взрослый.

Тебе угрожают по телефону.

Ты заблудился в незнакомом месте (лес, парк, др.)

Один гуляешь в безлюдном месте (гаражи, стройка).

Тебе предлагает встретиться новый друг по интернет общению, но просит об этом не сообщать родителям.

Незнакомый человек угощает тебя конфетой или дарит игрушку.

Незнакомый человек просит тебя помочь ему донести сумки, показать, где находится магазин и др.

Незнакомец предлагает посмотреть у него дома питомца (котенка, черепашку, щенка, рыбку и т.д.)

*Приложение 5.*

**Примеры опасных мест:**

Строительные площадки.

Гаражи.

Заброшенные дома.

Плохо освещенные места.

Безлюдные мест.

Пустыри.

Закрытые задние дворы.

Подвалы и чердаки домов.

Лесопарки.

Пустынные улицы в темное время суток.

Вокзалы.

Рынки.

**Примеры безопасных мест:**

Детские площадки.

Стадионы.

Магазины и торговые центры.

Знакомый двор.

Многолюдные улицы и скверы.

Ведущий 1. **Расследование Дела №2 «Незаконное проникновение в жилище».** Рассмотрим обстоятельства дела. В одном доме живет коза и семеро ее козлят. Вы помните, что с козлятами уже был крайне неприятный случай, к ним пробрался волк обманным путем и съел их. Только чудом маме - козе удалось спасти глупых козлят. Так что же произошло на этот раз?

Ведущий 2. Поступило заявление в полицию от соседа – старого бобра, которому показалось, что в квартиру к козлятам проник подозрительный тип. Когда оперативная группа приехала на место, выяснилось, что все закончилось благополучно. Вот, что рассказывают сами козлята. Они были дома одни, в дверь постучали. Козлята стали спрашивать: «Кто там?» - в ответ тишина. Посмотрели в глазок — никого не видно. Конечно, им стало любопытно, и козлята хотели приоткрыть на секундочку дверь, чтобы выглянуть и все узнать, но среди семерых козлят оказался один, который закричал: «Нельзя этого делать!» Он же громко крикнул в дверь: «Перестаньте хулиганить! Я сейчас маму позову!» Верно, ли поступил козленок? Что думаете, полицейские?

Сейчас вы получите карточки с ответами. На фразы, которые вы услышите, нужно подобрать подходящий ответ. (Фразы-ответы написаны на карточках и раздаются детям, а фразы-ситуации произносит ведущий или голос за кадром).

### **Игра «Кто там?»**

#### **Примеры фраз-ситуаций:**

«Открой дверь, это сантехник!»

«Я друг твоего папы, он просил меня подождать»

«Твоя мама велела, чтобы ты помог ей занести сумку, она ждет внизу»

«Вам срочная телеграмма!»

«Помоги мне очень плохо!»

«Рекламная акция! У нас для тебя подарки!»

«У меня тут котенок, он очень хочет есть. Вынеси молока!»

«Открой, мы проверяем счетчики!»

#### **Фразы-ответы:**

«Мне не разрешают».

«Позвоните, пожалуйста, в квартиру соседей. Пусть помогут взрослые»

«Я не могу вам открыть, родители мне запрещают. Сейчас я спрошу у них разрешения»

«Совсем скоро придет мама, подойдите чуть позже»)

Ведущий 1. Что же было дальше? Ведь кто-то все же проник в помещение. Смотрим материалы дела. Из показаний братьев-козлят следует следующее: «Мы позвонили маме и рассказали про звонок в дверь. Мама, выслушав, сказала, что она уже идет домой и попросила никому не открывать дверь. Вскоре раздался звонок в дверь, и мы радостно кинулись встречать маму, совсем забыв задать простой вопрос — кто там? И к нашему страшному удивлению, это оказалась не мама!!!»

Какую ошибку допустили козлята?

Правило: *Никому не открывать! У родителей есть свои ключи. Можно придумать пароль, кодовое слово, на случай если ключей нет.*

Приложение 8.

### **Расследование дела №3 «О виртуальном друге».**

Ведущий 1. Вы помните Малыша - друга Карлсона, который живет на крыше. Так вот, какая история, недавно с ним приключилось. Он чуть было не совершил преступление. Давайте вместе разобраться, как это могло произойти.

Малыш повзрослел и уже перестал быть малышом, все стали звать его Сванте Свантесон. Именно таким было его настоящее имя. Он, как и большинство его одноклассников, много времени проводил в Интернете.

Вопросы для прояснения степени осведомленности детей об Интернете:

А вы пользуетесь Интернетом?

А с каких устройств чаще всего заходите в сеть?

Представляете ли вы возможности всемирной паутины?

Чем вы любите заниматься сидя за компьютером?

Знаете ли, про социальные сети?

А даете ли вы своим друзьям, одноклассникам заходить со своего аккаунта в сеть?

Ведущий 2. Значит, вы как никто понимаете Малыша, который тоже погрузился в мир интернета. Накануне преступления, которое мы будем распутывать вот, что произошло с Малышом. Как вы помните, он дружил с Кристофером и Гуннилой. И по обыкновению Кристофер взял телефон Малыша, долго что-то писал, а несколько дней спустя, Малыша вызвал учитель и потребовал объяснений причины троллинга одноклассников (виртуальных оскорблений). Малыш был в недоумении, от него отвернулись все ребята, а также его друзья Кристофер и Гуннила. Много позже выяснилось, что это оказалась злая шутка Кристофера. Могло ли этой ситуации не быть?

Правило: *Никому не разрешай выходить со своего аккаунта в Интернет.*

Вернемся к материалам дела. Малыш зарегистрировался на одном из популярных сайтов социальной сети и подружился, вот с такой милой девочкой - показать фото (см. Приложение 3). Вот скриншот их переписки. (Выводим на экран)

Девочка:

- Привет, я Эльза Грин. А как тебя зовут?

Малыш: Сванте Свантесон

Эльза Грин:

- Сколько тебе лет? В какой школе ты учишься?

Малыш: мне 10 лет и учусь в школе №45. А ты где учишься и сколько тебе лет?

Эльза: мне 11 и учусь я тоже в школе. А живешь где?

Малыш: овсем недалеко от школы — ул.Уденгатан, 12, квартира 75. У тебя есть собака?

Эльза: нет у меня старый кот, а вот собаки нет. Родители обещали много раз, но пока нет. А мне бы так хотелось иметь забавного песика, я даже уже придумала ему имя - «Шерри». А у тебя есть собака?

Малыш: о да!!! У меня замечательная собака. Она настоящий друг! Ни то, что некоторые!

Эльза: было бы здорово взглянуть на твою собаку хоть одни глазком! Может быть, позволишь?

Малыш: конечно, я каждый день гуляю с Бимбо на пустыре. Знаешь, где тупик переулка Мортена? Обычно часов в восемь.

Эльза: может созвонимся?

Малыш: мой номер 89145674667, звони, когда захочешь встретиться, мне нужно будет предупредить маму.

Эльза: ой! Я и забыла что, ты еще маленький и тебе нужно спрашивать разрешение на прогулку у родителей.

Малыш: я уже вполне взрослый! Я просто так написал, конечно же, я могу уйти, не предупредив никого.

### **Ведущий 1.**

**Задание:** Уважаемые сыщики! Предлагаем вам найти улики, разобравшись в переписке и ошибки, которые совершил Малыш.

А вот такие фото Малыш разместил на своей странице.

### **Ведущий 2.**

**Задание в малых группах:** выбрать из предложенных фото те, которые на ваш взгляд безопасно демонстрировать окружающим, размещая в интернете. Объяснить свой выбор.

После выполнения задания, проводим обсуждение выбранных и не выбранных фотографий.

Что же было дальше? Вот о чем свидетельствуют показания свидетелей - старшего брата Боссе и сестры Бетан: «Вернувшись домой, после учебы мы обнаружили, что Малыша нет дома. Выяснилось, что он никого не предупредил, о своем отсутствии. Но на наше счастье на компьютере была открыта переписка с Эльзой Грин и мы поняв, что может случится страшное, побежали на пустырь»

Как вы уже понимаете - беду удалось предотвратить. Но кем же оказалась Эльза Грин на самом деле? Показываем фото.

Ну что же пришло время сформулировать **правила** безопасного поведения в интернет пространстве:

***Никогда не называй своей фамилии, телефона, адреса.***

***Пользуйся ником.***

***Не сообщай, где обычно гуляешь.***

*Ни за что не ходи на встречи с интернет знакомым без родителей.  
Не вывешивай без необходимости свои фотографии, либо  
подчеркни, что тебе разрешили родители.*

Для проведения мероприятия  
<https://cloud.mail.ru/public/hFHD/bFgGqamT>

#### Приложение 4

### Методические рекомендации по проведению родительского собрания «Безопасный дом» (1-6 классы)

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/07/20/roditelskoe-sobranie-bezopasnyy-dom-bezopasnyy>  
(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)

#### Пояснительная записка

Один из важнейших вопросов, который рано или поздно приходится решать всем родителям без исключения – обеспечение безопасности ребенка. Причем речь здесь идет не о том, чтобы оберегать малыша денно и нощно, ликвидировать все потенциальные опасности на его пути и подстелить соломки везде, где он может упасть. А о том, чтобы помочь ребенку самому организовывать собственное безопасное существование. Как и любой другой образовательно-воспитательный процесс, воспитание безопасности включает в себя определенные знания, умения и навыки. Вышесказанное определяет **актуальность** выбранной темы.

*\*Собрание целесообразнее проводить перед очередными школьными каникулами.*

Цели родительского собрания:

—актуализировать вопрос ответственного поведение родителей в области обучения детей безопасному поведению;

—объединить усилия семьи и образовательной организации в формировании у детей ответственного отношения к личной безопасности, к обеспечению безопасной жизнедеятельности;

Форма проведения: информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

Участники: педагоги (преподаватель ОБЖ, педагог-психолог, социальный педагог), родители (законные представители).

Подготовительный этап: педагог изучает литературу по проблеме, готовит памятки для родителей, презентацию по теме.

Оборудование, оформление:

—выставка литературы по проблеме собрания;

—интерактивная презентация;

—наглядные материалы по обучению различным аспектам безопасного поведения;

—памятки для родителей.

План:

- 1) вопросы обучения ребенка безопасному поведению;
- 2) ситуативный практикум и обмен опытом семейного воспитания;
- 3) подведение итогов собрания.

Ход собрания.

Современная жизнь связана с необходимостью обеспечения безопасной жизнедеятельности и требует обучения не только детей, но и их родителей безопасному поведению в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия. Сегодня вопросы привития детям навыков безопасного поведения, способности предвидеть опасные события и умения по возможности избегать их, а при необходимости действовать, очень актуальны.

Одна из основных задач в работе образовательного учреждения — охрана жизни и здоровья детей. Идея, лежащая в основе формирования у детей навыков безопасного поведения в природе и социуме, заключается в том, что эффективность полученных знаний, умений и навыков можно повысить посредством ответственного поведения родителей.

Проблема детской безопасности интернациональна и актуальна для всех слоёв населения. Но за повседневными заботами родители часто забывают, что несут ответственность за безопасность своих детей. Пренебрегают элементарными базовыми правилами, забывают заниматься обучением своих детей, пренебрежительно относятся к построению самой системы безопасности вокруг них, а иногда жалеют на это средства и время.

В словаре русского языка С.И.Ожегова «безопасность» определяется как «положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь». К сожалению, современного человека постоянно подстерегают различные опасности.

Перечень названий, терминов возможных опасностей насчитывает более 150 наименований и при этом не считается полной.

Источниками опасностей являются природные процессы и явления, техногенная среда и человеческие действия.

Для того чтобы, родители, оценили свое отношение к вопросам безопасности, предлагаем ответить на ряд вопросов. Мысленно ставьте себе 1 балл за каждый ответ «Да».

1. Всегда ли вы соблюдаете правила безопасного движения транспортных средств? И даже тогда, когда вы знаете, что вас никто не видит?

2. Проверяете ли вы сами и научили ли детей, уходя из дома, проверять, выключены ли электроприборы, газ, вода?

3. Научили ли вы детей правилам пользования электроприборами, газовой плитой и другой бытовой техникой? Знаете ли вы и научили ли ребенка правилам безопасного пользования Интернетом?

4. Знает ли ваш ребенок номера телефонов экстренных служб?



5. Вы не совершите в присутствии ребенка необдуманный поступок, например, искупаетесь в незнакомом водоеме, прогуляетесь по тонкому льду и т. п.?

6. Вы знаете, как и с кем, ваш ребенок проводит свободное время?

7. Проинструктировали ли вы своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций, например, к нему подошел и заговорил с собой незнакомый человек или он почувствовал запах дыма в квартире?

За каждый утвердительный ответ поставьте 1 балл.

Если вы набрали менее 7 баллов, то ответственным Ваше отношение к жизненно важным вопросам назвать нельзя.

К сожалению, зачастую родители сами демонстрируют отсутствие культуры поведения в быту и, соответственно, закладывают у детей отрицательные стереотипы поведения. Большинство родителей, обеспокоенных за своих детей, прибегают к брани, многословным предупреждениям и даже к наказаниям. Но такой метод не дает эффекта. Только терпение и настойчивость являются эффективными средствами, которыми необходимо запастись всем взрослым ради спасения жизни и здоровья своего ребёнка.

Все мы - педагоги и родители - пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровье наших детей?». Давайте вместе постараемся найти ответ на него.

Что такое безопасность? Это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно себя вести в различных ситуациях, применение знаний на практике.

Как вы сами думаете, что должны делать взрослые, чтобы обеспечить безопасность и здоровье своих детей? (Ответы родителей).

Обобщая все полученные ответы можно сделать вывод, что:

—во-первых, надо дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых нормах безопасного поведения;

—во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь детям овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, на природе, в транспорте, на дороге;

—и, конечно же, развить у школьников самостоятельность и ответственность.

Эффективность обучения детей безопасному поведению в быту в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Важно, чтобы вы, как родители, осознали, что нельзя требовать от ребёнка выполнения какого-либо правила поведения, если сами не всегда этому следуете. Недостаточный уровень культуры поведения взрослого в быту приводит к таким же явлениям и у детей.

Целью, как образовательной организации, так и родителей в области безопасности является создание условий для обеспечения безопасности детей путем повышения безопасности жизнедеятельности. В комплексную безопасность, которую необходимо обеспечить входят:

- Пожарная безопасность.
- Электробезопасность.
- Профилактика наркомании и токсикомании.
- Гражданская оборона.
- Антитеррористическая защищенность.
- Психологическая безопасность.
- Профилактика правонарушений.
- Первая медицинская помощь.
- Физическая охрана.
- Охрана труда и техника безопасности.

В рамках одного родительского собрания мы не сможем подробно обсудить способы и методы обучения тем или иным правилам безопасной жизнедеятельности. Но мы обозначим основные проблемные ситуации, дадим рекомендации, которые помогут вам научить детей не теряться в экстремальных ситуациях, выбрать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.

Окружающее пространство человека можно разделить на открытое (река, улица, поле и т.д.) и замкнутое (закрытое помещение, подвал, закрытая комната и т.д.)

В открытом пространстве ребенок может обратиться за помощью, попытаться сам выйти из ситуации или предпринять действия по самоспасению.

В замкнутом пространстве у ребенка остается два поведения: звать на помощь или самому предпринять меры по спасению.

Обращение за помощью – первый вариант поведения ребенка в экстремальной ситуации. Дети должны понять и запомнить, к кому они могут обратиться в чрезвычайной ситуации, конечно, в большинстве случаев это будет взрослый. С детьми необходимо отрабатывать модели поведения в различных ситуациях: потерялся в магазине – обратись к продавцу, кассиру или представителю охраны, заблудился в городе – обратись к милиционеру. Если возник пожар – позвони в службу 01. Второй вариант поведения – постарайся избежать продолжения опасной ситуации: встретил незнакомого человека в подъезде – выйди из подъезда.

Важно, чтобы дети не только знали номера телефонов экстренных служб, но и умели правильно вызвать такую службу, то есть, что в какой последовательности назвать. Например, если вызывается пожарная служба, ребенок должен сообщить, что горит, адрес, номер подъезда, код подъезда, фамилию, телефон.

На видном месте в квартире должны быть также рабочие телефоны родителей, соседей, родственников, то есть людей, к которым ребенок может обратиться в случае чрезвычайной ситуации.

Объяснить ребенку, кому он имеет право открывать дверь, если дома находится один. Как себя вести, если в дверь звонит незнакомый человек, где

в квартире перекрывается вода, если авария водопровода случается в квартире, где выключается газ, электричество.

Ощущение страха, паника часто не позволяет взрослым, а детям особенно, принять правильное решение, т.е. определить конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность порядок.

Мы предлагаем вам обсудить проблемные ситуации в микрогруппах. Ваша задача – осознать, что подобное может случиться и в вашей семье, никто не застрахован от экстремальных ситуаций. Необходимо понять самим и сформировать у детей модель безопасного поведения в быту, на дорогах, на улице, на природе, позволяющую действовать в адекватно конкретной реальной жизненной ситуации.

(Предлагаются ситуации для анализа в микрогруппах)

Ситуация № 1. Анна сидела на диване и читала журнал, когда обе лампочки, почему-то, начали время от времени мигать. Затем, ярко вспыхнув, разом погасли. Почувствовав к тому же незнакомый запах, она заподозрила неладное и испугалась. В квартире что-то горело.

В соседней комнате Анна увидела дымящийся телевизор. Огня не было. Такое случилось впервые. От неожиданности девочка стояла, бездумно и заморожено глядя на густой дым, не решаясь сразу вызвать пожарных.

Но через несколько секунд ей стало жаль терять свой телевизор. Надо же что-то делать! Она кинулась за водой, схватила на кухне чайник, вернулась в комнату. И вдруг вспомнила прочитанные недавно в какой-то газете правила поведения во время пожара. «Нужно обесточить его, выключить из сети», — пришла в голову здравая мысль. Однако и после этого прибор продолжал дымиться. «Кроме того, при горении следует немедленно и любым способом ограничить доступ воздуха», — сообразила она и накинула на него старое пальто.

Дым вскоре прекратился, и только неприятный запах гари все еще распространялся по квартире. Опасность миновала. «Умница, сама справилась», — похвалила себя Анна. Ремонт телевизора обошелся недорого.

Ситуация № 2. Эту собаку, похожую на плюшевую игрушку, хотелось потрогать, потеревить за уши: «Разве такое чудо может причинить кому-то вред?»- подумали сидящие на лавочке старушки и мамы, гуляющие со своими детьми. Они не обратили внимания на то, что, несмотря на милейший вид, животное имеет огромные размеры, гуляет вдали от хозяина, без намордника и поводка, да еще и в том месте, где играют дети. Ребятишки, что посмелей, подбежали к собаке и хотели ее погладить. Сначала поведение животного ни у кого не вызывало опасения. Затем пес внезапно заволновался, принял угрожающий вид, оскалил пасть и зарычал. Дети завизжали от удовольствия. «Это он так с вами играет!» — крикнул хозяин пса издалека.

Один из малышей помахал перед собакой лопаткой, видимо, приглашая ее поиграть с ним. Но для «милого плюшевого создания» это был жест

угрозы и сигнал к действию. Собака мгновенно набросилась на маленького человечка...

Возвращение к жизни для малыша было долгим и мучительным.

*Итак, первая предложенная ситуация была связана с пожаром в квартире.*

*Обозначим основные причины пожаров в быту:*

- неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи;
- неисправность электропроводки;
- использование импортных электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированных к отечественной электросети;
- проведение электрогазосварочных работ при ремонтных работах в квартирах;
- детская шалость с огнем;
- деятельность коммерческих структур, размещающих свои взрывопожароопасные производства в жилых домах, и др.

*Как же необходимо действовать при возникновении пожара?*

При первых признаках пожара (запах дыма, отблески пламени и т.п.)

- сообщите о пожаре в пожарную часть по телефону 01;
- отправьте на улицу престарелых и детей;
- для защиты органов дыхания от отравления дымом и продуктами горения используйте ватно-марлевую повязку, полотенце, кусок плотной ткани, обильно смоченные водой;
- приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент и т.д. Берегитесь поражения электротоком. При опасности поражения электрическим током отключите автомат в щитке на лестничной площадке;
- струю воды направляйте на очаги наиболее сильного горения, время от времени меняя направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или на верхнюю часть пламени;
- при тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности;
- горючие жидкости тушить водой нельзя. Для их тушения пользуйтесь огнетушителем, а если его нет - накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжелой тканью;
- горящую электропроводку под током тушите углекислотным (порошковым) огнетушителем;
- при пожаре не открывайте окна и двери: поток воздуха способствует распространению огня.

Самостоятельное тушение пожара производите только в том случае, если очаг пожара носит локальный и простой характер, вы уверены в успехе

и отсутствует угроза вашей жизни. В противном случае покиньте квартиру, закрыв за собой дверь, если ликвидировать пожар своими силами не удалось.

Немедленно сообщите об обстановке соседям и жильцам квартир этажом выше и ниже.

Если из-за высокой температуры выйти из квартиры через лестничную площадку невозможно, попытайтесь ползком (температура у пола значительно, ниже) выбраться на балкон, закрыть за собой дверь и позвать на помощь прохожих.

Обязательно встретьте пожарных и укажите место пожара.

Нередко бывают ситуации, когда при возникновении пожара ребенок оказывается один в квартире.

Ребенок младшего школьного возраста чаще всего пытается спрятаться от пожара тут же в квартире. Напуганный ребенок закрывает глаза или прячется в укромное место, думая, что там его никто не найдет, так проявляется инстинкт самосохранения.

Ребенок может кричать от страха, но если шок от события слишком большой – голос может отказать, и ребенок будет просто молча прятаться, что в случае пожарной опасности значительно затрудняет его поиск и повышает риск гибели.

Дети часто боятся пожарных в больших ярких костюмах, принимая их чудовищ из мультиков и сказок, поэтому прячутся и от них тоже. Обязательно нужно рассказывать ребенку истории о том, как его ровесник смог остановить пожар и спасти друзей, как храбрые пожарники помогают при тушении огня и тому подобное.

Важно, чтобы ребенок понял, что во время пожара нельзя поддаваться чувству страха и молча прятаться, а можно спасти себя и других. Ни в коем случае не следует пугать ребенка тем, что при его плохом поведении позовут страшного дядю-пожарника, нельзя рассказывать ему страшные истории, в которых речь идет об игре со спичками, смерти от возгораний и пожаров.

Родителям нужно научить своего ребенка тому, как правильно вести себя при пожаре, рассказать и показать место, где в помещении находится пожарный шкаф, противопожарное оборудование или средства, помогающие тушению пламени (плотные тканевые вещи, одеяла).

Итак, научить детей действиям при пожаре - обязанность каждого родителя.

Вторая ситуация, которая была предложена вам для обсуждения – нападение собаки на ребенка.

Существует стереотип: собака – друг человека. Собака живет, чтобы служить, оберегать и защищать своих хозяев, взрослых или маленьких. Но когда ситуация превращается в абсолютно противоположную, четвероногое животное превращается в нападающего. Взрослый не даст себя в обиду, сумеет отбиться. А ребенок сможет защититься при нападении собаки?

Признаки возможного нападения можно распознать заранее. Не думайте, что какие-то породы больше склонны к нападению, чем другие.

Укусить могут собаки любой породы. Правила безопасности заключаются, прежде всего, в том, чтобы сильно не приближаться к собаке, даже если она сидит на цепи.

Если собака гуляет с хозяином, надо всегда спрашивать разрешения, прежде чем погладить ее, а затем дать сначала понюхать свои руки. Кроме того, погладить лучше шею, а не голову, так как многие собаки не любят, когда прикасаются к голове. Скажите своим детям, что нельзя делать резких движений около собаки, так как это может вызвать агрессию.

Внушите ребенку, что когда собака несется прямо на него и убежать поздно, надо замереть на месте, стоя абсолютно прямо, ноги вместе. Можно согнуть руки, чтобы кулаки были на шее, а локти на груди. Нельзя смотреть на собаку, так как практически все собаки воспринимают прямой зрительный контакт как вызов.

Объясните, что если собака далеко, то, естественно, лучше вовремя убежать, но нельзя забывать, что собака бежит гораздо быстрее человека и может его настигнуть. А бегство она воспринимает, как сигнал к преследованию. Кстати, это не означает, что собака обязательно укусит. Она может просто понюхать и уйти. Расскажите детям, что сразу после этого надо на минуту-другую оставаться на месте, и только потом медленно отступать.

Что делать, если собака явно очень опасна и агрессивна? В случае нападения набросить ей что-либо на морду (куртку, школьный рюкзак) или развернуть перед собакой велосипед. Это не позволит собаке сильно укусить.

Если собака очень большая и сбила с ног, то надо сразу же постараться принять такую позу: лицо вниз, ноги вместе, кулаками закрыть заднюю часть шеи так, чтобы руки защищали уши. Лучше постараться свернуться клубком, то есть подогнуть колени, обязательно лицом вниз. Эта позиция защищает жизненно важные области. Потренируйтесь дома вместе с ребенком, это может спасти жизнь в чрезвычайной ситуации.

Конечно, излишне не надо пугать детей собаками, но обсудить правильное поведение в любом случае необходимо. Особенно, если дети много ездят на велосипедах, отдыхают в сельской местности, на даче и т.д.

Собаки в нашей повседневной жизни встречаются очень часто. И мы не можем быть уверены в доброте каждой «псины», которая попадает ребенку на пути. И мы не можем быть рядом абсолютно все-то время, пока малыши гуляют, будь то на улице, во время прогулки в парке, когда ребенок катается на велосипеде или на роликах. Знакомая и самая добрая из всех собак однажды неожиданно может проявить агрессию из-за десятка причин. И нельзя точно сказать, в какое время года детям больше пригодятся знания, как защититься при нападении собаки. Это один из видов безопасного поведения, когда взрослых нет рядом.

Мы обсудили непростые ситуации. Надеюсь, что и свой и чужой опыт помогут Вам справиться в случае возникновения подобных случаев. И не забудьте рассказать об этом своим детям и так же как мы сейчас с вами, обсудить модель безопасного поведения.

Итак, главный вывод сегодняшнего мероприятия - если Вы хотите максимально обезопасить ребенка, то Ваша главная задача в этом случае – выработать у него привычки безопасного поведения, условные рефлексy, которые помогут ему избежать опасных ситуаций и научат правильному поведению при столкновении с потенциальной опасностью.

Не забудьте взять памятки, которые были разработаны специально для того, что бы помочь вам обучить ребенка безопасному поведению.

Памятки родителям

### ***Пожарная безопасность при проведении новогодних праздников***

При организации и проведении в доме новогодних праздников необходимо соблюдать следующие основные правила пожарной безопасности:

- устанавливайте елку на устойчивой подставке;
- ветки и верхушка елки не должны касаться стен и домашних вещей;
- не устанавливайте елку вблизи отопительных приборов;
- не обкладывайте елку ватой, не пропитанной огнезащитным составом;
- не допускайте зажигания в помещениях бенгальских огней, хлопушек и пользования открытым огнем вблизи елки;
- не допускайте игр детей в маскарадных костюмах из марли, ваты и бумаги, не пропитанных огнезащитным составом;
- не зажигайте на елках свечи и не украшайте игрушками из легковоспламеняющихся материалов;
- электрические гирлянды должны быть заводского изготовления и полностью исправными. Электросеть должна защищаться заводскими предохранителями;
- не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды.

### ***Предупреждение нападения собаки***

Чтобы избежать внезапного нападения собаки, старайтесь не провоцировать ее — не заговаривайте и не пытайтесь погладить чужую собаку, не смотрите долго собаке в глаза, не улыбайтесь ей. Не бросайте в собаку палки и камни, не отбирайте у собаки никакие предметы (пусть это сделает хозяин).

Если собака напала:

- не убегайте от собаки — она бежит быстрее вас. Кроме того, ваш бег может вызвать у собаки охотничий инстинкт — жажду погони;
- остановитесь и твердо отдайте несколько команд: «СТОЯТЬ!», «СИДЕТЬ!» или «ЛЕЖАТЬ!» - это может привести собаку в растерянность. Встречайте нападение собаки, стоя не лицом к ней, а чуть развернувшись боком, чтобы иметь возможность наблюдать за ней краем глаза. Не поворачивайтесь к собаке спиной, чтобы она не почувствовала ваш страх и не решилась атаковать. Не делайте резких движений;
- подручными средствами при защите от собак могут быть палки, камни, ваша сумка или зонтик — крепко держите их перед собой и дайте

собаке вцепиться в этот предмет. Не отпуская ваше оружие защиты, быстро осмотритесь и медленно отступайте к укрытию (забору, стене дома), не выпускайте собаку из виду;

—собака прыгает на вас — встречайте нападение ударом ноги в живот собаки. Выставьте перед собой сумку или свернутую одежду. Прижмитесь спиной к стене или забору, закройте лицо и шею руками, старайтесь не упасть;

—если собака вас укусила, промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку;

—обязательно и как можно скорее обратитесь в ближайший травматологический пункт для получения медицинской помощи;

—оказавшись в безопасности, напишите заявление в отделение милиции или участковому инспектору, указав по возможности точный адрес владельца собаки

### **Безопасность в интернете**

Беря на себя ответственность за действие детей в интернете, родители могут значительно уменьшить любые возможные риски. В сегодняшнем веке электронных технологий очень важно обучить ребенка правилам безопасности пользования Интернетом. Даже если вы думаете, что у вашего ребенка нет доступа к интернету, эти правила очень важны, так как интернет доступен везде!

—никогда не предоставляйте любую идентифицирующую информацию: адрес, название школы или телефонный номер;

—ознакомьтесь с сайтами, на которых бывает ваш ребенок. Пусть он вам покажет, что он или она делает в интернете;

—никогда не позволяйте ребенку устраивать встречи лицом к лицу с другим пользователем. Если такая встреча назначена, она должна пройти в общественном месте, и вы должны сопровождать своего ребенка;

—никогда не отвечайте на сообщения, которые вы считаете неприличными, вульгарными, и которые заставляют вас чувствовать себя неудобно. Научите ребенка сообщать вам, если он/она столкнется с такого рода сообщениями;

—установите правила и руководства по пользованию интернетом вашим ребенком;

—следите за тем, чтобы ребенок соблюдал эти установленные правила;

—узнайте больше о блокировании, фильтровании и оценке содержания сайтов;

—лучше установить компьютер в гостиной, нежели в детской комнате;

—познакомьтесь с друзьями вашего ребенка, с которыми он общается в интернете, также как и со всеми остальными его друзьями;

—повесьте эти правила, как напоминание, возле компьютера.

### **Список литературы**



1.Абрамова С.В. Теория и методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012. – 244 с.

2.Желиба Е.Н., Чмырь А.И., Троян В.С., Савинов Е.О. Безопасность жизнедеятельности: Курс лекций. – М.: Академия ГПС Украины, 2014. – 356 с.

3.Обеспечение безопасности детей в быту. Ответственность родителей. / Методические рекомендации для родителей/ Сост. Никифоров А.А., Политова Р.И. – Белгород, БелРИПКППС, 2009. – 30 с.

4.<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/07/20/roditelskoe-sobranie-bezopasnyu-dom-bezopasnyu>

## Приложение 5.

### **«Помогая другим, помогаешь себе!» Урок-исследование для 2-4 классов**

*Доброе дело добром отзовется.*

*Русская народная пословица*

**Цель:** расширение представления о ценности позитивного общения.

**Задачи:**

–раскрыть значение понятий «взаимная поддержка», «взаимопомощь», «бескорыстие»;

–развить умение оказывать посильную бескорыстную помощь людям;

–воспитывать чувство сопереживания, чуткого и доброжелательного отношения к людям.

**Оборудование:** аудиозапись песни из мультфильма «Автомобиль кота Леопольда» («Никогда не теряй, не теряй своей мечты, твердо верь, твердо знай: все на свете можешь ты!»), мяч, «Азбука», фломастеры, клей, карандаши, цветная бумага, лист ватмана, фотографии детей и их близких.

**Ход проведения:**

*Ведущий сообщает тему урока и приглашает детей к беседе.*

–Помогаете ли вы взрослым, и как вы это делаете?

–Случалось ли так, что взрослые отказывались от вашей помощи?

–Какие чувства испытываете вы, когда вам помогают друзья?

*(Ответы учащихся)*

**Ведущий:**

**Упражнение «Я умею помогать»**

Встаньте в круг.

*Ведущий бросает одному из учеников мяч и спрашивает, оказывает ли он конкретную помощь взрослым. Ученик начинает ответ со слов «Я помогаю...» (например: поливать цветы, подметать пол, мыть посуду). Если предложенное действие первокласснику выполнить не по силам, мяч*

*возвращается учителю. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не выскажется.*

### **Упражнение «Кто быстрее»**

Разделимся на пары. Задача — быстро и ловко одной рукой, сложить в портфель школьные принадлежности, лежащие на столе. Важно, чтобы каждый действовал только одной рукой. Побеждает та пара, которая действует быстрее всех.

—Как вы думаете, какие качества характера необходимы для победы в этом упражнении?

*(Ответы учащихся)*

*Все названные учениками качества учитель записывает на доске.*

### **Ведущий:**

*Изложение содержания рассказа Л.Каминского «**Чья помощь лучше?**»*

Жил-был король. И было у него три дочери: Алина, Полина и Эвелина. Однажды король созвал дочерей и сказал:

—Сегодня я прошелся по нашему дворцу и просто пришел в ужас: полный беспорядок! Книжки валяются на полу, обувь на подоконниках, а одежда на кроватях! И повсюду - фантики от конфет! И вот я решил сегодня же заняться уборкой. А вас я хочу спросить: как вы мне будете помогать?

Старшая дочь Алина сказала:

—Я вот как помогу. Когда ты начнешь уборку, я включу проигрыватель и поставлю твою любимую пластинку «Все могут короли». С веселой песней ты моментально сделаешь уборку!

—А я лучше включу телевизор, - сказала средняя сестра Полина, - там будут показывать передачу «В гостях у сказки». Я буду внимательно ее смотреть и все тебе пересказывать. И ты сказочно быстро уберешь весь дворец!

—А ты что включишь? - спросил отец младшую дочь.

—Я включу пылесос, - ответила Эвелина, - нет, сначала я разложу все вещи по местам. Потом возьму веник и вымету весь мусор. Потом уже пылесосом уберу пыль. После этого, влажной тряпкой оботру подоконники и всю мебель. А когда везде станет чисто, мы все вместе сядем и будем смотреть телевизор.

—Ну что же, - сказал король, — теперь я знаю, что у меня есть только одна настоящая помощница.

—Как вы думаете, кого из сестер можно назвать настоящей помощницей? Почему? (Ответы учащихся).

### **Творческая деятельность «Заботливая семья» (коллаж)**

*Ведущий предлагает разложить на листе ватмана заранее приготовленные фотографии близких людей, друзей и подчеркивает, что существуют самые разные семьи: есть семьи, где живут вместе мама, папа и их дети; есть семьи, которые состоят только из детей и одного из*

*родителей (мамы или папы); есть семьи, где вместе живут бабушки и дедушки, семьей называют коллектив детского дома.*

В семье каждый человек важен и необходим, каждый играет свою, особенную роль.

–Как помогают друг другу ваши родные и близкие?

–Как вы заботитесь о своих близких, помогаете ли им?

–Как вы понимаете пословицу «Помогая другим, помогаешь себе!»

### **Обобщение**

Для того, чтобы помогать другому человеку, нужно многое уметь делать самому. Поэтому помощь должна быть вам по силам. А самое главное, помогая другому человеку, старайтесь быть внимательным и дружелюбным. Помогая другим, помогаешь себе самому стать лучше, добрее. Жизнерадостнее.

### **Цитата урока**

Народная пословица гласит: «Доброе дело добром отзовется».

Взаимная забота людей друг о друге помогает каждому человеку чувствовать себя нужным и жизнерадостным.

### **Заключение «Спойте, друзья!»**

*Учащиеся становятся в круг и поют песню из мультфильма «Автомобиль кота Леопольда»: «Никогда не теряй, не теряй своей мечты, твердо верь, твердо знай: все на свете можешь ты!»*

## **Приложение 6**

### **«Секрет хорошего настроения»**

#### **Психологический экспериментариум для младших подростков**

Козлова Анастасия Олеговна,

педагог-психолог, г. Москва

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

**Цель:** формирование и развитие навыков хорошего настроения без использования гаджетов.

#### **Задачи:**

–научить понимать свои эмоции,

–научить анализировать свои мысли и поступки,

–снять физическое и психическое напряжения,

–сформировать навыки саморегуляции.

**Оборудование:** наборы карточек с эмоциями (удовольствие, интерес, радость, восторг, грусть, обида, страх, злость); картинка «телефон»; бумага А4; ручки; цветные карандаши; маленькие кусочки разноцветной бумаги (либо цветной яркий песок, примерно чайная ложки); кисточка; пластиковых стаканчика; влажные салфетки; земля (примерно чайная ложки); бланк с заданием «незаконченные предложения».

## **Ход проведения**

### **1. Упражнение «Ласковое имя»**

**Цель:** создать доброжелательную атмосферу, настрой на работу.

**Техника проведения:** педагог предлагает каждому поздороваться и назвать свое ласковое имя.

#### **Инструкция:**

Сегодня такой чудесный день, у меня очень хорошее настроение. Чтобы оно было такое же чудесное у тебя, давай поздороваемся друг с другом и назовём, как ласково звучат наши имена.

Например, «Здравствуй, мое ласковое имя - Настенька». А как твое имя будет звучать ласково?

–Понравилось упражнение?

–Готовы работать дальше?

### **2. Упражнение «Мой телефон»**

**Цель:** научить понимать свои эмоции, испытываемые от использования телефона.

**Оборудование:** картинка «телефон», карточки с эмоциями

**Техника проведения:** педагог предлагает школьникам разложить карточки с эмоциями, испытываемые ими от использования гаджетов на положительные и отрицательные.

#### **Инструкция:**

Перед вами рисунок телефона и восемь карточек с эмоциями. Распределите эти карточки так, чтобы с правой стороны от рисунка были приятные эмоции, которые вы могли испытывать от пребывания в телефоне, а с левой стороны от рисунка положите неприятные эмоции. Приведите примеры ситуаций с телефоном к каждой эмоции.

–Были трудности в выполнении задания?

–Почему ты так разложил карточки?

–Какое у тебя настроение, когда ты не можешь пользоваться телефоном?

–Какое у тебя настроение без использования телефона, когда ты играешь или занимаешься своими делами?

### **3. Упражнение «Незаконченные предложения»**

**Цель:** сформировать навыки саморегуляции.

**Оборудование:** бланк с незаконченными предложениями, ручка.

**Техника проведения:** педагог открывает школьникам секрет о том, что настроение зависит от наших мыслей и поступков. Затем педагог приводит примеры мыслей и поступков, которые создают хорошее или плохое настроение, и вместе с ребенком их записывает.

#### **Инструкция:**

Я хочу открыть вам «правило-секрет» о нашем настроении. Наше настроение зависит от наших мыслей и поступков. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем и совершай

хорошие поступки, которые будут приносить радость тебе и окружающим. Попробуем применить это правило.

Закончите предложения.

Мысли

Я плохой _____	Я справлюсь _____
Я не умею _____	У меня получится _____
Я не справился _____	Я научусь _____
Меня обидели _____	Все будет хорошо _____
Я боюсь _____	Я не буду бояться _____
Поступки	
Я не делаю _____	Я делаю _____
Я не помогаю _____	Я помогаю _____
Я не забочусь _____	Я забочусь _____

–Понравилось упражнение?

–Что нового ты для себя узнал?

#### 4. Упражнение на снятие напряжения

**Цель:** снять физическое и психическое напряжение.

**Техника проведения:** педагог-психолог совместно со школьниками выполняет предложенные упражнения.

**Инструкция:** после напряженной работы я предлагаю расслабиться и снять напряжение. Для этого мы будем выполнять следующие упражнения, которые вы сможете применять в повседневной жизни.

#### Физкультминутка

Чтоб коленки не скрипели

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко. (*приседания 10 раз*)

Встали прямо, ноги шире,

Подбоченились руками.

Наклонились в правый бок,

Влево наклонились,

А теперь еще разок,

И остановились.

#### «Успокаивающее дыхание»

Повторяйте за мной. Следует вдыхать в течение 5 секунд, затем задержать дыхание на 5 секунд и выдохнуть в течение 5 секунд. Каждый последующий вдох мы будем уменьшать время задержки дыхания и увеличим время выдоха на 1 секунду. Начнем.

(Через несколько дыхательных циклов время вдоха должно составлять 5 секунд, а время выдоха - 10. В таком ритме можно подышать 2-3 минуты).

- Как ваше самочувствие?
- Какое упражнение понравилось больше?
- Что не получилось? Почему?

### **5. Упражнение «Наши мысли и поступки»**

**Цель:** научить анализировать свои мысли и поступки, закрепление полученных знаний.

**Оборудование:** 3 пластиковых стаканчика, земля, разноцветная бумага (разноцветный яркий песок), кисточка, вода, салфетка, карточки с эмоциями (радость, удовольствие, интерес, вина, грусть, обида, страх, злость).

#### **Техника проведения:**

Педагог берет 3 стакана с водой и проводит опыт для визуализации эмоционального состояния.

**Инструкция:** попробуем увидеть, как работает «правило-секрет».

Когда мы чувствуем себя хорошо, у нас все получается, мы всем довольны и всех любим. В это время настроение похоже на чистую воду, и мысли у нас ясные и «чистые» (*показывает стакан с чистой водой*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на ваши спокойные мысли.

Когда в голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они становятся красочными, как вода в этом стакане (*бросаем в первый стакан кусочки разноцветной бумаги и кисточкой их размешиваем*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на твое веселое настроение.

Но бывает, что наши мысли грустны и неприятны. Тогда они похожи на темную, мутную воду (*добавляет землю во второй стакан и размешиваем кисточкой*). Положите рядом со стаканчиком карточки с теми эмоциями, которые похожи на твои неприятные мысли.

Чтобы мутная вода стала снова прозрачной, мы можем подождать некоторое время. Земля осядет на дно, и мы сможем перелить воду в другой стаканчик, чтобы отделить воду от земли. Или процедить воду через салфетку (чтобы земля осталась на ней). Представляя, как совершаешь хорошие поступки и от этого вода (мысли) становится чище. В любом случае осадок остается и так же происходит с любой неприятной эмоцией.

Подумайте, чтобы вы сделали с этим осадком? (выбросили, убрали в сторону и т.д.). Выберите карточки, которые характеризует ваше состояние после того, как вы избавились от осадка.

Получается, чтобы прогнать неприятные мысли, нужно подумать и совершить хорошие поступки, чтобы освободить себя от них. То есть, мы увидели, как наше настроение меняется от наших мыслей.

- Бывало ли у тебя грустное настроение? Когда?
- Что ты чувствовал при этом?
- О чем ты думал?
- Как ты выходил из грустного состояния?

–Что же нужно делать, чтобы плохое настроение прошло?

### **6. Обратная связь**

**Цель:** анализ и закрепление опыта, постановка целей на будущее.

–Что запомнилось из сегодняшнего занятия?

–Что понравилось больше всего и почему?

–Что не понравилось? Почему?

–Каким образом можно улучшить свое настроение не используя телефон?

–Какие выводы вы сделали для себя?

–Какое у вас настроение сейчас?

### **7. Упражнение «Хороший поступок»**

**Цель:** сформировать позитивное отношение к окружающим.

**Оборудование:** бумага А4, цветные карандаши.

**Инструкция:** сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю на прощание сделать хороший поступок - поделиться своим настроением, для этого на листе бумаги необходимо нарисовать свое настроение и подарить его.

## **Приложение 7**

### **«Стресс в твоей жизни. Антистрессовые практики и стрессоустойчивость» Здоровьесберегающее тренинговое занятие для 7-8 классов**

Севастьяева Наталья Валентиновна,  
педагог-психолог ГКУ «ЦПРК»

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

**Цель:** развитие навыков антистрессового поведения и саморегуляции.

#### **Задачи:**

–раскрыть понятие «Стресс» и его место в жизни современного человека;

–помочь снятию психоэмоционального напряжения в ситуациях, вызывающих тревогу.

**Необходимые материалы:** бумага, фломастеры, цветные карандаши, бланки тест на уровень развития стресса, карточки со словами, шкатулка, поднос с манной крупой, краски, емкость с водой, спокойная музыка, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

#### **Ход занятия**

##### **1. Введение**

##### **Мини-лекция «Стресс в нашей жизни»**

*Рекомендуемый текст лекции:*

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять. В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры). Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие. Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стрессситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс.

Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса:

- 1) стадия тревоги;
- 2) стадия сопротивления;
- 3) стадия истощения.

I. Стадия тревоги. Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его



резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

II. Стадия сопротивления. На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

III. Стадия истощения. Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого агрессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о помощи извне либо о необходимости устранения агрессора, изнуряющего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение. Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2. Психологический: информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

Ведущий:

Сейчас я предлагаю Вам пройти тестирование и определить ваше эмоциональное состояние (находитесь ли Вы сейчас в стрессовой ситуации или нет) (Любые опросники, популярные тесты шкальные методики и пр).

## **2. Упражнение «Я и стресс».**

*Участники располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Педагог-тренер предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.*

### **Инструкция:**

Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который поможет вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите.

*Участники рисуют в течение 4 - 5 минут. Затем педагог-тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.*

*Вопросы, которые может задать ведущий:*

Посмотрите внимательно на свой рисунок и ответьте:

–Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

–Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

–Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

–Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

–При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

–Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

–Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

–Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их

–Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

–Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

–Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

## **2. Работа в КО-группах «Способы профилактики стресса, стрессоустойчивость».**

### **Упражнение «Деление на подгруппы»**

Пусть каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья. А теперь образуйте 3 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя (*Энергизатор «Роли»*). На работу вам дается 2 минуты.

### **Задания КО-группам, вопросы для обсуждения**

Задание 1-й группе: как можно противостоять стрессу, приёмы стрессоустойчивости.

Задание 2-й группе: примеры стрессовых ситуаций и способы выхода из них.

Задание 3-й группе: что делать, если Ваш близкий человек попал в стрессовую ситуацию. Способы выхода из острого стресса.

В конце обсуждения спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе работы.

Сегодня я предлагаю вам познакомиться с основными техниками и приемами, которые Вам помогут в регулировании своего эмоционального состояния и снятия стресса. Давайте попробуем выполнить некоторые из них.

### **Упражнение «Минус перевести в плюс»**

Каждая группа выбирает любую проблемную ситуацию, например, одной из таких ситуаций может быть сдача ГИА и записывает не менее 5

последствий, которые будут иметь положительное значение. Презентация (возможно ролевое проигрывание).

### **Практикум «Снятие стресса, стрессоустойчивость»**

#### **Упражнение «Напрягаем мышцы»**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

#### **Упражнение «Счет до 10»**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть удобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

#### **Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня

груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания. Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками). Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите, таким образом, не более 2-3 минут.

#### **Упражнение «Визуализация»**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

#### **Упражнение «Антистрессовый массаж»**

–Согреваем ладони.

–С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.

- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем упр.2.
- Повторяем упр.3.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.

### **Упражнение «Рисую спокойствие»**

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах. (Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).

### **Упражнение «Как преодолеть стресс»**

Сейчас с помощью фломастеров, красок, цветной бумаги Вам предлагается создать небольшие памятки «Как преодолеть стресс». После их создания Вы можете подарить их друг другу, говоря при этом комплимент или любое приятное пожелание друг другу.

#### **Подведение итогов:**

«Чувствую...Думаю...Собираюсь делать...».

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

## **Приложение 8**

### **«Психологическая поддержка»**

**Занятия по овладению навыком психологической поддержки для учащихся старших классов**

Перова Татьяна Францевна, г. Москва

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

**Цель:** социально-психологическая адаптация старшеклассников, овладение навыком психологической поддержки

**Задачи:** 1. Принятие себя: все без исключения дети, даже благополучные, нуждаются в психологической *поддержке* – специальной работе по принятию себя.

2. Навыки достойного поведения: детей, так же как и взрослых, нужно учить таким навыкам взаимодействия с окружающими людьми, которые характерны для партнерского поведения.

Один из основных навыков такого поведения – *поддержка*.

**Поддержка** – это психотехнический прием, являющийся основным мотивирующим фактором учения, т.е. этот навык, помогает нам решить еще одну злободневную проблему – проблему школьной мотивации.

Подростки, стремясь к независимости, проявляемой в первую очередь во внешних формах поведения, сохраняют на глубинном уровне необходимость психологической *поддержки*, а ее отсутствие является фактором, повышающим личностную тревожность.

Таким образом, освоение навыка оказания и принятия психологической *поддержки*, является важным фактором в решении многих значимых для подростка проблем.

### **Занятие № 1**

В практической психологической работе часто встречаются с тем, что многие подростки жалуются на то, что окружающие их люди, в том числе близкие и друзья, не высказывают в их адрес достаточного одобрения, любви и внимания. Давайте посмотрим, насколько удовлетворяется ваша потребность в знаках внимания.

**Упражнение № 1:** Напишите на листе бумаги все области вашей жизни, которые для вас значимы, и оцените каждый из перечисленных пунктов знаком «+», «-» или «0» по пятибалльной шкале.

«+» поставьте против тех пунктов, где, на ваш взгляд вы, получаете достаточно знаков внимания;

«-» поставьте там, где, на ваш взгляд, вас недооценивают;

«0» поставьте против тех пунктов, где вы вообще не получаете или почти не получаете знаков внимания.

Посмотрите на список и определите свой баланс знаков внимания.

Что вы имеете в виду, когда говорите о знаках внимания со стороны окружающих?

Давайте введем понятие «*знак внимания*» и входящие в него понятия «*комплимент*», «*похвала*», «*поддержка*».

«*Знак внимания*» – высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

«*Комплимент*» – знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

«Похвала» – оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

Обратимся к толковому словарю: «Поддержать – придержать, не дать упасть».

«Поддержка» – знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающейся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

*Упражнение №2: «Комплименты».*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит, и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом, образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение №3: «Похвала»*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Участники, стоящие лицом друг к другу, образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. хвалит его за что-либо. Тот отвечает: «Да, я знаю, а еще я лучше, чем другие ...» (называет то, что он в себе ценит, и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом, образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 4: «Сильные стороны»*

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 5: «Все равно ты молодец, потому что...»*

Упражнение выполняется в парах (это – другие пары по сравнению с предыдущим упражнением). Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Упражнение № 6: «Поддержка»*



Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

*Шеринг.*

## **Занятие № 2**

### *Упражнение № 1: «Свечка»*

Все участники группа становятся в круг. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

### *Упражнение № 2: «Ладонка»*

Положите на лист бумаги ладонь и обведите ее. На каждом пальчике напишите, пожалуйста, по одной положительной черте характера, присущей вам. Подпишите листочек и передайте по кругу. Получив листочек участника группы, на ладони напишите одну положительную черту, которая, на ваш взгляд, наиболее характерна для этого человека. Листочек, обойдя круг, возвращается к хозяину. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

**Тема** нашей встречи: «**Виды поддержки**». Давайте обсудим, какие, на ваш взгляд, существуют виды поддержки.

В результате обсуждения составляется следующая таблица.

### **Виды поддержки**

Вид поддержки	Язык	Псих. механизм	Возможные ошибки
Признание объективной сложности ситуаций.	– Да, это сложно. – Как мне тебя жалко.	Снятие ответственности.	Драматизация ситуации
Уверенность в положительном исходе.	– Это пройдет. – Это надо пережить.	«Свет в конце тоннеля».	Снижение значимости проблемы; поспешные обобщения.
Присоединение.	– Я тебя хорошо понимаю. – Я тоже через это прошел.	Защищенность; уменьшение чувства вины.	«Перетягивание одеяла на себя».
Признание сильных сторон личности.	– Я вижу в тебе... – Я знаю тебя... – Ты сможешь, так как...	Повышение уверенности, самооценки. Расширение	Лесть; комплимент (разговор о незначимых для данной ситуации качествах).

		взгляда на собственную личность.	
Безусловное принятие (любовь).	– Несмотря ни на что... – Я все равно тебя люблю, ценю...	Защита. Признание своей ценности.	Неискренность.
Забота.	– Может быть, могу помочь? – Может быть, для тебя что-то сделать?	Опора.	Лишение инициативы (– Отойди, я все сделаю сам).
Указание на сильные стороны ситуации.	– Зато ты теперь...	Признание роста, расширение взглядов.	Снижение значимости ситуации.

### *Упражнение №3: «Виды поддержки»*

Изобразите графически по десятибалльной шкале (вертикальная ось), какие виды поддержки (горизонтальная ось) более значимы для вас? Какие вы чаще оказываете другим? После этого члены группы обмениваются переживаниями.

### **Занятие 3**

#### *Упражнение №1: «Визуализация»*

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему? Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

#### *Упражнение №2: «Трон»*

В круг ставится стул-трон (желательно его оформить соответствующим образом). Каждый участник группы по очереди садится на трон, а остальные члены группы подходят к нему по одному кладут правую руку на плечо и «восхваляют» сидящего. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

#### *Упражнение №3: «Волшебники»*

При вашем рождении не присутствовали «Волшебники», сейчас мы это исправим. Приглашается один из участников группы – «новорожденный». Он выбирает еще шестерых человек, которым он доверяет. «Новорожденный» садится на стул в центре круга, психолог сидит сзади, «Волшебники» – вокруг.

– Психолог: «Мы, «Волшебники», дали тебе...(называет реальные положительные качества подростка).

– «Волшебники» произносят свои слова и поглаживают «новорожденного».

– Психолог: «Мы дали тебе качества, которые, может быть, уже проявились, а может быть, еще проявятся в твоей жизни: мудрость, терпение, выносливость...»

– «Волшебники» произносят свои слова и поглаживают «новорожденного».

– Психолог: «(имя), если у тебя есть конкретное желание и ты делаешь конкретные шаги для его исполнения, то оно обязательно исполнится. Главное - этого очень, очень хотеть. Побудь в этом состоянии. Насладись этим состоянием. Когда сможешь, открой глаза».

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

#### *Примечания*

1. Слова «Волшебников»

1-й «Волшебник» (для девочек): «Как хорошо, что у нас родилась такая красивая девочка».

(для мальчиков): « Как хорошо, что у нас родился такой смелый и умный мальчик».

2-й «Волшебник»: «Мы ждали именно тебя».

3-й «Волшебник»: «Мы будем принимать тебя таким (ой), какой ты есть. Если даже ты совершишь ошибку, мы пойдем тебя».

4-й «Волшебник»: «Пусть тебе сопутствует удача».

5-й «Волшебник»: «Бог улыбнулся, когда ты появился (-лась) на свет».

6-й «Волшебник»: «Когда ты окажешься в трудной ситуации, вспомни о нас, «Волшебниках», о наших напутствиях».

2. «Новорожденный» во время упражнения делает якорь.

3. Обязательно спрашиваем у «новорожденного», до каких мест можно дотрагиваться. Движения «Волшебников» должны быть уверенными, носить поддерживающий характер.

4. «Волшебники» говорят в форме пожелания, нельзя говорить – придавливать.

#### *Упражнение №4.*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, ладони к ладоням, образуют пару и начинают борьбу. Первый член пары произносит слова: «Ты не сможешь!», обращенные к партнеру, стоящему напротив, тот отвечает: «Я смогу!» Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом, образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

#### *Упражнение № 4: «Дракон»*

Обозначьте три проблемы, связанные с тем, что вы не можете что-либо сделать.

Я не могу.....

Я не могу....

Я не могу...

В круг приглашается один из участников группы. Он выбирает еще одного члена группы, которому он доверяет. Этот подросток будет играть роль Поддержки. В круг приглашается еще три участника группы на роль Дракона. Проводится черта. Головы дракона первоначально располагаются на расстоянии 2–3 метров от черты, затем одновременно ползут к черте, произнося каждый свое «не могу». Дойдя до черты, головы встают и нападают на первого участника группы. По другую сторону от черты находится первый участник группы, за его спиной стоит Поддержка и всячески помогает в борьбе с Драконом: не дает отступить; произносит следующие фразы: «Борись с Драконом!», «Ты смелый (-ая), ты...» (называет качества, необходимые для решения указанных проблем).

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

## Приложение 9

### **«На стороне подростка» Психологический практикум для родителей**

Скворцова Наталья Сергеевна, г. Нефтеюганск  
*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением  
грамматики и пунктуации)*

#### **Пояснительная записка**

Сегодня нередко в средствах массовой информации, на педагогических советах и конференциях, родительских собраниях обсуждается вопрос: кто в ответе за воспитание ребенка: семья или школа? Кто ответственен за то, чтобы социализация ребенка осуществлялась успешно, чтобы он мог нормально учиться, общаться и развиваться? Однозначного ответа нет.

Еще несколько лет назад гармоничное развитие ребенка в семье обеспечивалось системой обрядов, обычаев, передаваемых от поколения к поколению. Однако по мере отступления от традиционной культуры и развития цивилизации подобная психологическая поддержка исчезла. Семья оказалась один на один с проблемой выбора целей и средств воспитания ребенка и была не всегда в силах справиться с этой задачей. Единственный общественный институт, который может сегодня помочь семье, - это школа: педагогический коллектив, и конечно, психолог.

Работа с родителями - одно из приоритетных направлений деятельности школы. Цель работы с родителями, заключается в формировании общего воспитательного «поля» вокруг ребенка, обеспечивающего согласованность действий взрослых, которая является важнейшим условием воспитательной работы. Ведь нередко действия родителей противоположны поступкам педагогов. Почему? Причины несогласованности самые разнообразные: недостаток у родителей знаний о закономерностях развития детей, которые появляются по мере их роста и

взросления; отсутствие опыта воспитания детей в новых обстоятельствах, стихийное воспитание; восприятие результатов ребенка в качестве зеркала собственной успешности; односторонний взгляд на ребенка (только в семье).

Поэтому родителям очень важно принимать участие в работе по созданию общего педагогического «поля», равнозначно, как и специалистам школы. Знакомство с семьей позволяет глубже понять ребенка, организовать ему более эффективную поддержку. При работе с родителями необходимо соблюдать принципы доброжелательности, уважения к ним и их детям, логичности, доступности, открытости, конфиденциальности.

Наиболее успешного взаимодействия с родителями можно достичь в рамках проведения психолого-педагогического практикума. Этот метод позволяет создать проблемную ситуацию для родителей, дает возможность получить информацию и проявить активность тем, кто захочет это сделать, осознать собственную родительскую позицию, сравнить ее со взглядами других родителей. И самое главное практикум позволит обучить родителей способам оптимизации взаимодействия с детьми. Практикум - это встреча родителей одного класса или параллели, которым для обсуждения предлагается значимая для них тема. Для стимулирования активности предусматриваются вопросы, практические задания и упражнения, анкеты, притчи, обязательно включение информационных блоков.

*Приобщение родителей к такому взаимодействию, поможет им отойти от привычных, известных с детства и не всегда эффективных стереотипов воздействия и подойти к воспитанию ребенка как к творческому процессу. Тогда взрослые смогут самостоятельно найти пути выхода из любой трудной ситуации.*

### **Основная часть**

**Цель:** повышение педагогической, социально-психологической компетентности родителей, расширение представления об особенностях подросткового возраста, методах выхода из конфликтных ситуаций.

### **Задачи:**

— познакомить родителей с особенностями подросткового возраста и определить значение в жизни ребенка физиологических и психологических изменений;

— обратить внимание на поведение взрослых в этот период;

— наметить пути преодоления кризисных состояний, дать подробные рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления;

— познакомить с наиболее адекватными педагогическими стратегиями детско-родительского взаимодействия;

— обсудить определенные правила поведения родителей в период острого возрастного кризиса детей.

**Участники:** родители детей подросткового возраста, социальный педагог, педагог-психолог.

**Продолжительность:** 1 час 30 мин.

**Подготовка:** приглашение на практикум, памятки для родителей «Особенности общения с подростками», ручки, бумага, мяч, бланки и заготовки для упражнений, слайдовая презентация.

### **Ход практикума**

Вступление. Информационный блок.

Упражнение «Все мы родом из детства».

Актуализация знаний. Информационный блок.

Упражнение «Ассоциации».

Актуализация проблемы общения с подростком. Рекомендации.

Невербальное общение. Информационный блок.

Упражнение «Невербальное общение». Рекомендации.

Практическое задание «Модальность». Рекомендации.

Информационный блок.

Практическое задание «Психологический адвокат»

Обсуждение. Вручение памяток.

**Подготовка:** при подготовке надо учитывать, что практикум должен создать у родителей потребность в обсуждении предложенной темы и в поиске новых способов взаимодействия с ребенком. Для этого перед проведением практикума следует повесить объявление с краткой аннотацией мероприятия.

Пример объявления:

*«Уважаемые родители! Представим себе семью, в которой царит взаимопонимание, где каждый прислушивается друг к другу. А если случаются конфликты, то разрешаются они без обид и каждый получает, то, что хочет.*

*Если вам близок образ такой семьи, и вы остро переживаете ситуации, когда ребенок непослушен и дерзок, когда вы перестаете его понимать, когда сомневаетесь в выборе правильных форм реагирования, на те или иные его поступки, мы приглашаем вас на практикум «На стороне подростка», который будет проводиться в пятницу, 25 марта, в 18:00, в кабинете №1»*

### **Вступление. Информационный блок**

Добрый вечер дорогие родители! Мы рады тому, что вы, несмотря на свои многочисленные хлопоты и заботы пришли сюда. В каждой семье, где растёт ребёнок, неизбежны вопросы, связанные с тем, как вырастить его здоровым, духовно и нравственно развитым, подготовленным к жизни и труду. Это здоровые вопросы, так как они заставляют нас действовать, и своевременно прояснять то, что беспокоит.

Мы пригласили вас на практикум под названием «На стороне подростка», который, как вы поняли, будет посвящен особенностям подросткового возраста и тем трудностям, с которыми вы сталкиваетесь или можете столкнуться при каждодневном общении с вашими детьми.

И начать мне хотелось бы замечательным отрывком стихотворения французского поэта Жака Превера:

—А подросток растёт, вырастает, но куда ещё не подрост,  
—Он не может в себе подавить ни смятенья, ни смеха, ни слез.  
—Воспитателям хочется, чтобы из него получилось подобие прочих,  
которых они вывели на дорогу,  
—Но подростку пока не хочется думать в ногу...

Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом, самими же взрослыми, они оказываются не готовыми к новому статусу ребенка в окружающем его социуме.

И чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, взрослым и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций, нужно набраться терпения и продолжать работать, разваривать, любить и уважать друг друга.

Но если же родители, сталкиваясь с различными отклонениями в поведении детей, легко впадают в гнев, испытывают обиду, негодование, тогда можно забыть о воспитательном результате. Такое прямое противостояние ведет к усилению непонимания. Нежелательное поведение у ребенка при этом не исчезает.

Мы рекомендуем творчески отнестись к предлагаемым приемам взаимодействия с подростками, правилам общения с ними, дополнив их собственными формулировками. Составление собственных правил позволит вам определить свою позицию, тактику и стратегию взаимодействия.

Но для начала давайте вспомним, что всем нам было когда-то столько же лет, сколько сейчас подросткам.

### **Упражнение «Все мы родом из детства»**

Вспомните, какими вы были в 13-14 лет. О чем вы думали, что вас интересовало, что с вами происходило, что было важнее всего в тот момент. Мы ходили в школу, кого-то интересовала учеба, кого-то не очень. Мы дружили, и для нас было очень важно, что про нас думают наши друзья, как к нам относится тот или иной мальчик или девочка. У нас были свои дела, заботы. Кого-то волновала двойка по алгебре, кого-то интересовали туфли на витрине соседнего магазина. Кто-то готовился к олимпиаде, кто-то смотрел на Ленку с соседней парты....

Сейчас я начну передавать мяч. Тот, у кого мяч, пожалуйста, представьтесь и скажите, что было важно для Вас, тринадцатилетнего. (Высказывание участников)

*(Ведущий обращает внимание на то, что учеба занимала далеко не первое место в списке интересов, и вообще это некоторых был сложный период. Подросткам тоже сейчас не просто (построение параллели от личного опыта взрослого к актуальному состоянию подростков).*

### **Актуализация знаний. Информационный блок**

Переход от детства к юношеству часто бывает непростым и для самих детей, и для их родителей. Ласковые и спокойные вдруг превращаются в

неуправляемых и грубых, открытые и дружелюбные – в замкнутых и враждебных. Назовите ваши ассоциации со словом ПОДРОСТОК.

*(Ответы родителей. Ведущий может помогать родителям)*

### **Упражнение «Ассоциации»**

П – принципиальность, порывистость, подвижность, поведение.

О – организованность, обидчивость, ответственность, опасность.

Д – дружелюбие, деловитость, дерзость.

Р – решительность, романтика, расточительство, радость.

О – открытость, очарование, оптимизм, обучение.

С – смелость, самостоятельность, самоуверенность, скрытность, серьезность.

Т – талант, трудность, требовательность, творчество, тусовка.

О – остроумие, общение, обаяние, обязанность, очень большая загруженность.

К – контакт, компания, крайность, компромисс, красота, компьютер.

*(Ведущему необходимо обратить внимание родителей, что они, как правило, называют полярные ассоциации, и положительные и отрицательные)*

Все дело в том, что данный возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения.

### **Для подростков характерна полярность психики:**

—внимательность уживается с поразительной чёткостью;

—борьба с авторитетами, общепринятыми правилами - с обожествлением случайных кумиров;

—целеустремленность, настойчивость и импульсивность может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;

—повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;

—потребность в общении сменяется желанием уединиться;

—развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

—романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

—нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

*(Обсуждение информации. Примеры родителей по желанию)*

### **Актуализация проблемы общения с подростком**

Известно, что, в подростковом возрасте у детей актуализируется потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предметом коммуникаций зачастую выступает их собственное «Я»:

—как Я отношусь к тому, или иному человеку

—какой Я - сильный или слабый

—как я выгляжу и т. п.

Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает, какой он человек? Он как бы стоит перед большим шкафом, в котором висит множество разных



«психологических костюмов». Молодой человек примеряет на себя, то одну «одежду», то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит.

Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения.

**Рекомендация:**

*Заведите правило регулярно разговаривать с подростком. Ваша беседа может длиться 40-50 минут. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности.*

*Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не «учите жизни», общайтесь на равных. Звук вашего голоса, ваше доброжелательное и открытое лицо выступают эффективными психотерапевтическими средствами для вашего воспитанника. Уже через месяц-полтора вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее, уравновешеннее. И, как следствие этого, все реже и реже будет нарушать дисциплину, начнет лучше учиться.*

**Невербальное общение. Информационный блок**

Наше общение с детьми, осуществляется не только при помощи слов, но и посредством мимики и пантомимики, а также психоэнергетического воздействия. Причем информация, передаваемая по несловесным каналам, воспринимается мгновенно, гораздо быстрее, чем сами слова.

Поэтому, если вы, говорите своим детям необходимые и в целом правильные слова о том, что необходимо хорошо учиться и быть дисциплинированными, но через несловесные средства передаете им эмоционально отрицательный «заряд» (высокомерие, отчуждение, отстраненность), то подростки не услышат ваших слов, но сразу же, почувствуют ваше отношение к ним.

Они мгновенно займут «оборону перед боем». Именно так зачастую и начинается конфликт между взрослым и подростком.

Напротив, даже самые резкие, прямые и нелицеприятные слова могут иметь воспитательный эффект. Они сказаны в откровенной манере, если родитель искренне озабочен учебой и поведением своих детей и действительно переживает их проступки.

Следовательно, ваше словесное поведение может реализовываться в широком диапазоне, от симпатии и поощрений до порицаний и наказаний. Но ваш не словесный «язык» должен строиться только на эмоционально теплой ноте: открытости и принятии.

**Упражнение «Невербальное общение»**

Предложить двум - трем родителям проиграть сценку, в которой они хвалят подростка.

- Скажите несколько фраз. (Например, «Какой ты молодец! Ты получил «пять» по физике! Ты выучил уроки! Как замечательно, что ты вымыл

*посуду, я так тебе благодарна! Ты так хорошо выступил на концерте. Я гордилась тобой!»).*

Посмотрите в этот момент на свое лицо, руки. Что они выражают? Обратите внимание на интонацию своего голоса. *(Ведущий указывает на то, что необходимо попробовать несколько раз и запомнить свой голос и состояние).*

- А теперь проиграйте сценку, в которой вы высказываете порицание. Произнесите несколько критических и резких фраз, но выражение лица постарайтесь оставить прежним, из предыдущей сценки, открытым и доброжелательным. Не получается? Повторите еще раз.

#### **Рекомендация:**

*Задумайтесь, может быть, в некоторых случаях сигнал к началу конфликта подаете именно вы? Конечно, неосознанно, не имея перед собой цели обострить отношения с подростками. Напряженность часто несут не ваши слова, но контексты, в которых они передаются: сердитое лицо, сжатые руки, вибрирующая интонация голоса. Меняйте контексты! Откажитесь от эмоционально отрицательных несловесных средств общения с подростком!*

#### **Практическое задание «Модальность»**

Попробуйте снова почувствовать себя подростком или старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома? Примерно следующие: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!»

Почти нет обращений, построенных в *модальности возможного*: «Ты можешь...», «Ты имеешь право...», «Тебе интересно...»

А теперь перейдите в позицию родителя. Что вы говорите о себе, обращаясь к подростку? А говорите вы следующее: «Я могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...», «Я старше и умнее...», «Мне лучше знать...».

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к подростку. Те речевые средства, которые направлены на него, формируются в *модальности долженствования*, а то, что касается самих взрослых (учителей, родителей), - в *модальности возможного*. Ребята понимают, что они «не могут ничего», для них - одни запреты. Они только должны, а взрослые - «могут все», у них - полная свобода действий.

Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Нельзя забывать также, что модальность долженствования вообще тяжело переносится человеком, ее ощущение вызывает у него тревожные, стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не «вытянуть» возложенной на него тяжелой ноши долга. Безусловно, такие отношения необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

*Типичная фраза:* «Ты должен хорошо учиться!»

*Как необходимо говорить:* «Я уверен, что ты можешь хорошо учиться».

*Типичная фраза:* «Ты должен думать о будущем!»

*Как необходимо говорить:* «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»

А теперь поупражняйтесь самостоятельно! На бланках перед вами слева даны типичные фразы, которые взрослые часто говорят подросткам и юношам. Справа напишите другие фразы, в которых модальность долженствования переведите в модальность возможного при сохранении общего смысла высказывания.

—«Ты должен уважать старших!»

—«Ты должен слушаться учителей и родителей!»

—«Мы в твои годы жили гораздо хуже!»

—«Ты должен навести порядок в своей комнате»

—«Сколько можно бездельничать!»

—«Ты должен, наконец, заняться учебой!»

—«Ты должен говорить правду!»

—«Ты должен поиграть с младшей сестрой!»

**Обсуждение вариантов ответов.**

**Рекомендация:**

*Кроме используемых фраз, не забывайте, что необходимо избегать общения с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и залог того, что он вас точно поймет и услышит или наоборот.*

**Информационный блок**

Как вы уже поняли, вступая в подростковый возраст, дети поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

Подростки готовы «застрывать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Но прежде чем бороться с этими проявлениями, давайте попробуем вместе, с учетом выше названных особенностей возраста, разобраться в причинах их возникновения.

## **Практическое задание «Адвокат»**

Ведущий просит участников разделить на группы.

Перед вами типичные жалобы на подростков. Ваша задача обозначить проблему, найти причины нежелательного поведения и попытаться, как - бы оправдать подростка, учитывая при этом специфику возраста и особенности подростковых проблем, сконцентрируйтесь на оказание помощи ребенку в достаточно сложный для него жизненный период. Попробуйте разработать некоторые правила взаимодействия родителей с подростком, в конкретной ситуации, проще говоря, дать им несколько практических советов.

### **Проблема 1.**

*Пример:* «Мальчику 13 лет, он рос добрым и спокойным воспитанным мальчиком. Сейчас он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты - он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы ему ни сказали. Я только и слышу: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?»».

### **Проблема 2.**

*Пример:* «Мой сын все время мне врет - по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. Даже по мелочам, просто так. Ведь во многих случаях вранье, сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! Почему?»

### **Проблема 3.**

*Пример:* «Наша 13-летняя дочь стала командовать всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все «за»; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, - потому что ей не нравится. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит все границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей».

*(Обсуждение ответов родителей)*

С помощью этого практического задания нам хотелось, чтобы вы, поняли, что подростком быть очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в мощнейших физиологических сдвигах, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий от будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире.

*Как бы трудно вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником». Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет. Успехов вам и вашим детям, которые уже и не дети вовсе, но еще и не взрослые.*

### **Обсуждение:**

Что больше всего понравилось?

Что не понравилось совсем?  
Что нового узнали?  
О чем бы еще хотели узнать?  
Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы, приемы, советы понравились и запомнились больше всего, какие из них желали бы использовать?

И закончить нашу с вами встречу мне хотелось бы словами поэта Халио Гибрата:

*—...Ты можешь предложить детям свою любовь, но не свои мысли, потому что мысли у них собственные.*

*—Ты можешь дать приют их телам, но не их душам, потому что души их обитают в доме завтрашнего дня, который ты не можешь посетить даже в мечтах.*

*—Ты можешь попытаться быть, как они, но не пытайся сделать их, как ты, потому что жизнь не возвращается назад и не останавливается на дне вчерашнем.*

В память о нашей встрече, мы хотим предложить вам тематическую памятку, в которой вы, в дополнение к сказанному, можете познакомиться с правилами правила, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками. Правила обязательно помогут Вам грамотно организовать общение со своими детьми.

#### **ПАМЯТКА «Особенности общения с подростками»**

##### **Доверительное взаимодействие**

Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с подростком.

Представьте, что вам попался раненый еж. Активно пытаясь помочь ему, вы натываетесь на колючки, до тех пор пока еж не почувствует тепло, покой, безопасность и не развернется сам. До этого помощь невозможна. Подросток будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.

Доверие к миру, ситуации, другому человеку — это базовая потребность любого ребенка. Поэтому достижение доверия — первоочередная задача. Ее решение обеспечивается признанием безусловной ценности и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его, заботой о реализации его потребностей.

##### **«Как организовать культурный диалог с подростками»**

*Чтобы между вами и подростками возникло диалоговое взаимодействие, выполняйте следующие условия:*

—Если вы задаете вопрос, то подождите, когда ваш собеседник ответит на него.

—Если вы высказываете свою точку зрения, то поощряйте подростка в том, чтобы он высказал к ней свое отношение.

—Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте поиск таковых самим подростком.

—Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать все коммуникативное пространство. Чаще смотрите в лицо подростку.

—Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твое мнение», «Почему ты молчишь?», «Ты не согласен со мной? Почему?», «Докажи, что я неправ!»

—Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности доверительные отношения.

—Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию к мнениям и взглядам ребёнка, уважать любые проявления его личности.

—Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

—Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем - быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.

—Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива будет полезно.

—Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

***Удачи и терпения Вам в общении с нашими самыми дорогими, непростыми детьми, но главное очень любимыми!!!***

***У Вас всё получится.***

**Список источников**

Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. – М.: Генезис, 2008.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо, 2003.

Федосеев Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль: Академия развития, 2004.

Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

Новикова Г.В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей ученика / Г.В.Новикова // Справочник педагога-психолога – М.: МЦФЭР Ресурсы образования, 2011. - №1.

Моргулец Г.Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей – Волгоград: Учитель, 2011.

## **Приложение 10**

### **Информационно-методические материалы по теме «Кибербезопасность»**

Следствием участившихся в последние годы моральных атак на детей в сети Интернет стало введение термина «кибер-хулиганство». Отличительной особенностью кибер-хулиганства является возможность стать жертвой в своем собственном доме, на глазах близких людей. Особое беспокойство вызывают так называемые «опасные» on-line игры. Кибермошенники находят своих жертв, прежде всего, среди детей.

Ниже представленные методические разработки, полезные интернет ресурсы, позволяющие сформировать у детей и подростков понимание структуры киберпространства, принципов работы в нём, существующих угрозах пользователям Интернета, знание правил и норм, которые позволят обеспечить им защиту своих личных данных в глобальной сети.

### **«Безопасность в Интернете» Интерактивная игра для учащихся 5-6 классов**

**Цель игры:** обобщить и систематизировать знания учащихся о безопасном поведении в сети Интернет.

**Оборудование:**

- интерактивная доска;
- эмблемы с названиями команд;
- 2 стола для команд;
- наборы заданий для каждой команды;
- бумага, фломастеры, ножницы для выполнения заданий.

**Программное обеспечение и методические материалы:**

- презентация игрового поля турнира.

**Описание игры**

Дидактическая игра «Космическое путешествие» (рисунок 1).

**Презентация** <https://cloud.mail.ru/public/rJnc/n3tp2uAcK>

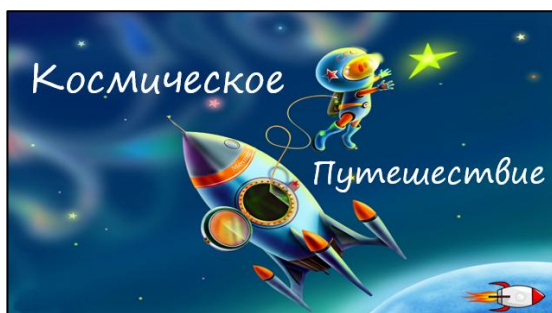


Рисунок 1 – Дидактическая игра «Космическое путешествие»

**Тип игры:** Игра-путешествие.

**Тема:** Безопасность в сети Интернет.

**Класс:** 5-6 класс.

### **Сюжет игры**

Команды отправляются в космическое путешествие. Каждой команде необходимо, выполняя задания, перелетать с одной планеты на другую до тех пор, пока не доберутся до точки назначения.

### **Правила игры**

Участники делятся на две команды (при входе детей в класс каждому выдается марка с эмблемой их будущей команды).

Игра проводится в соответствии с маршрутом путешествия: Земля → Марс → Юпитер → Сатурн → Нептун.

На каждой планете команды выполняют задания. За верно решенное задание команда получает соответствующее количество стрелок, символизирующих продвижение космического корабля к конечной цели.

Всего команда может заработать 35 баллов (стрелок).

Планета Земля – Викторина – 11 баллов.

Марс – Ситуации – 6 баллов.

Юпитер – Правила поведения в Интернете – 6 баллов.

На первых трех планетах команда может получить по одному баллу (стрелке) за каждое верно выполненное задание.

Сатурн – Карточки – 6 баллов

На планете Сатурн за каждое задание команды могут заработать по 3 балла, если в одной из трёх категорий будет не хватать хотя бы одной карточки, то команда получает на 1 балл меньше.

Нептун – Ребусы – 6 баллов

Команда получает 1 балл за каждое правильно угаданное слово.

**Инструменты управления игрой** (рисунок 2).



Рисунок 2 – Инструменты управления игрой



## Характеристики игрового поля

Игровое поле представлено в виде маршрута путешествия: Земля → Марс → → Юпитер → Сатурн → Нептун (рисунок 3).

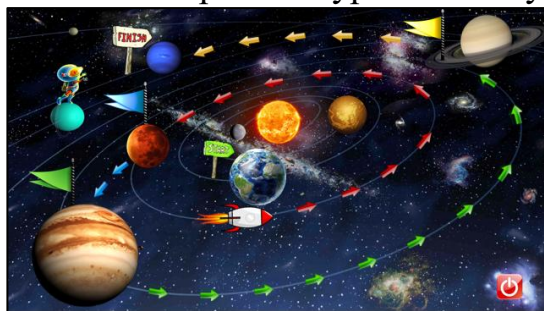


Рисунок 3 – Игровое поле

Начальной точкой маршрута является планета Земля, конечной – Нептун.

## Описание заданий

Земля – Викторина. Участникам необходимо ответить на вопросы викторины, выбрав один правильный ответ (рисунок 4).



Рисунок 4 – Планета Земля – Викторина

Викторина содержит 11 вопросов с одним вариантом ответа.

Вопрос 1. Сетевым этикетом называют

- 1) Правила поведения на уроке.
- 2) Правила дорожного этикета.
- 3) Правила поведения в Интернете (рисунок 5).

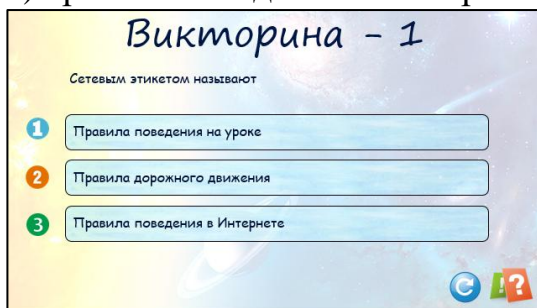


Рисунок 5 – Первый вопрос викторины

Ответ: 3 (рисунок 6).



Рисунок 6 – Ответ к первому вопросу викторины

Остальные вопросы викторины имеют аналогичную структуру.

Марс – Ситуации. Участникам необходимо выбрать один из вариантов поведения в той или иной ситуации (рисунок 7).



Рисунок 7 – Планета Марс – Ситуации

В данной категории представлено 6 ситуаций.

Ситуация 2. Стоит ли сообщать в Интернете своим виртуальным друзьям фамилию, имя, адрес, номер школы и т.д.?

- 1) Лучше всегда сообщить вымышленную информацию.
- 2) Виртуальным друзьям можно рассказывать о себе и о своей семье всё.

3) Никогда не стоит сообщать личную информацию в Интернете (рисунок 8).

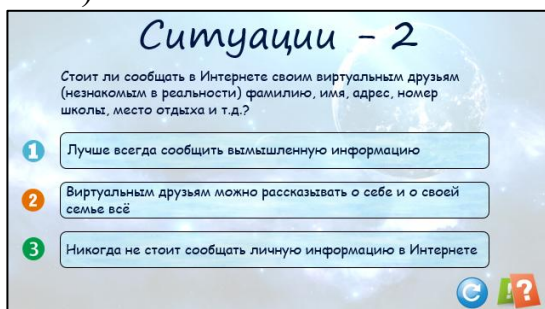


Рисунок 8 – Ситуация 2

Ответ: 3 (рисунок 9).



Задание 2. Используя предложенную таблицу, выпиши необходимые буквы и прочти одно из важных правил безопасного поведения в сети Интернет. Записывай буквы не точно по их координатам, а буквы, которые располагаются: первое слово – слева от указанной ячейки; второе слово – справа от указанной ячейки (рисунок 13).

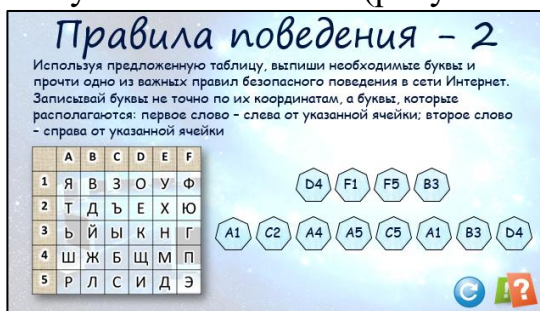


Рисунок 13 – Правила поведения - 2

Ответ: Будь вежливым (рисунок 14).



Рисунок 14 – Ответ ко второму заданию

Задание 3. Никто не хочет, чтобы его личную переписку узнал кто-то чужой. Для этого тебе понадобится знать и помнить главное правило сохранности твоих данных. Чтобы узнать, что это, найди подходящие заплатки для каждой фигуры. Из букв прочти нужные два слова (рисунок 15).



Рисунок 15 – Правила поведения - 3

Ответ: Надежный пароль (рисунок 16).



Рисунок 16 – Ответ к третьему заданию

Задание 4. Прочти очередное важное правило безопасного поведения в сети Интернет. Для этого вычеркни все буквы, которые не встречаются в русском алфавите (рисунок 17).

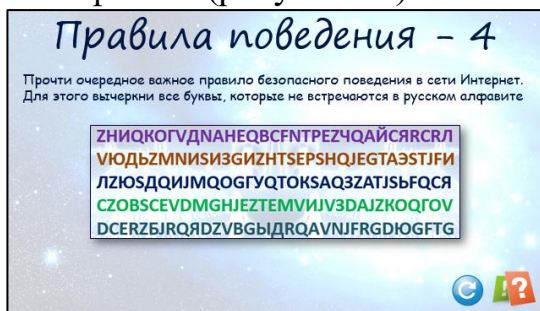


Рисунок 17 – Правила поведения – 4

Ответ: Никогда не встречайся с людьми из Интернета – эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают (рисунок 18).



Рисунок 18 – Ответ к четвертому заданию

Задание 5. Слева написаны строчки важного правила по безопасности в сети Интернет. Но они написаны не по порядку. Чтобы прочитать правило, выполни алгоритм над его строками (рисунок 19).

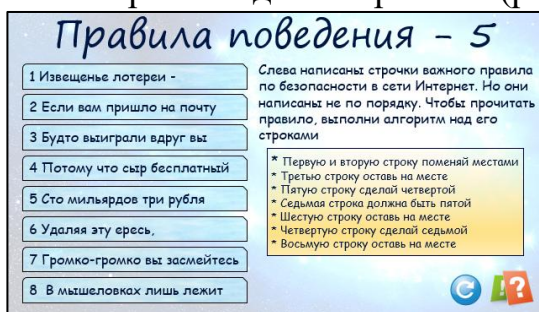


Рисунок 19 – Правила поведения - 5

Ответ: Если вам пришло на почту извещение лотереи – будто выиграли вдруг вы сто миллиардов три рубля, громко-громко вы засмейтесь, удаляя эту запись, потому что сыр бесплатный в мышеловке лишь лежит (рисунок 20).



Рисунок 20 – Ответ к пятому заданию

Задание 6. Пройди по лабиринту самым коротким путём и прочти очередное важное правило безопасного поведения в сети Интернет (рисунок 21).



Рисунок 21 – Правила поведения - 21

Ответ: С грубиянами в сети разговор не заводи, ну и сам не оплошай – никого не обижай (рисунок 22).



Рисунок 22 – Ответ к шестому заданию

Сатурн – Карточки. Участникам необходимо распределить карточки на три группы (рисунок 23).

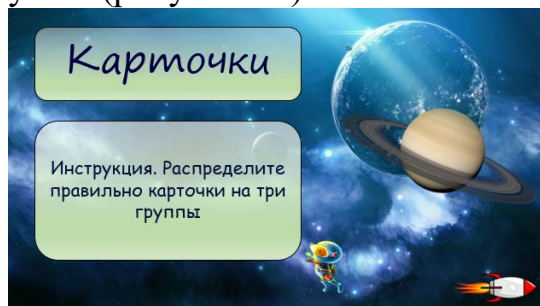


Рисунок 23 – Сатурн – Карточки

В категории представлено два задания. Первое задание – 10 карточек, второе – 13.

Задание 1. Карточка А (рисунок 24).

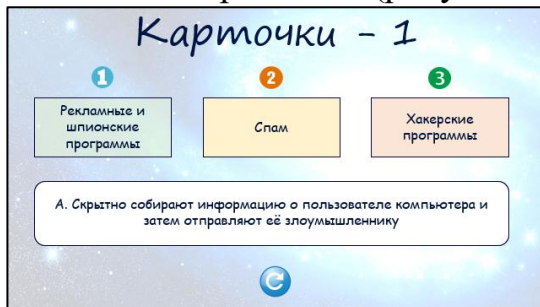


Рисунок 24 – Карточки – 1 (А)

Карточка Б (рисунок 25).

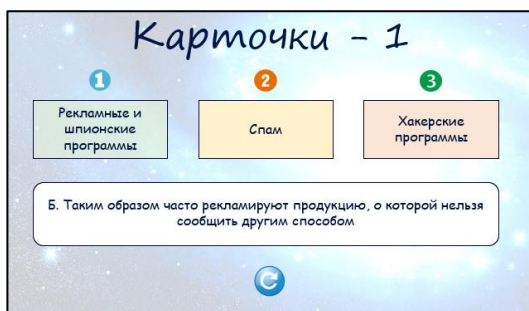


Рисунок 25 – Карточки – 1 (Б)  
 Ответ (рисунок 26).



Рисунок 26 – Ответ к первому заданию  
 Задание 2. Карточка А (рисунок 26).

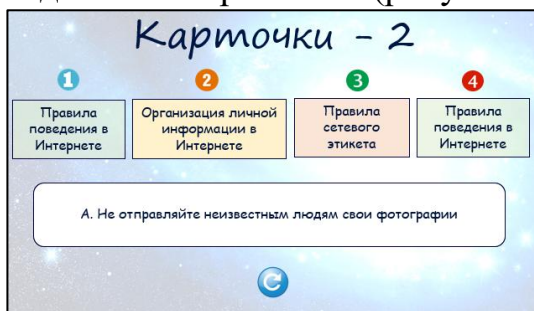


Рисунок 26 – Карточки 2 (А)  
 Остальные карточки представлены аналогичным образом.  
 Ответ (рисунок 27).



Рисунок 27 – Ответ ко второму заданию  
 Нептун – Ребусы. Командам нужно разгадать зашифрованные слова  
 (рисунок 28).

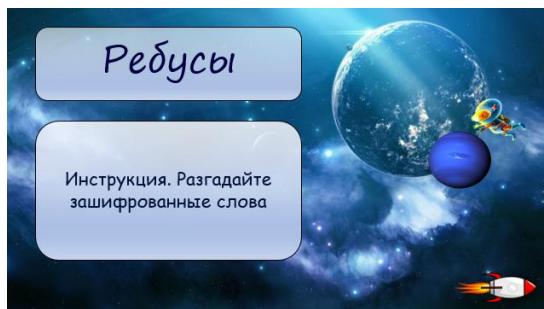


Рисунок 28 – Нептун - Ребусы  
 Категория содержит 5 ребусов.  
 Ребус 1 (рисунок 29).

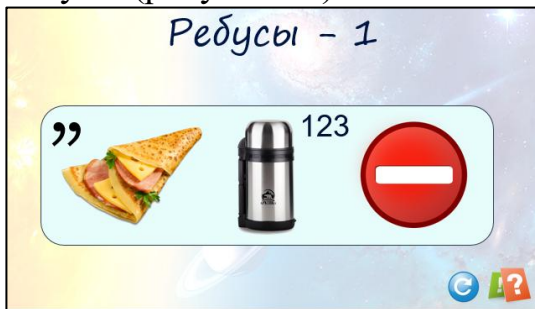


Рисунок 29 – Ребус 1  
 Ответ: Интернет (рисунок 30).



Рисунок 30 – Ответ к первому ребусу  
 Ребус 5 (рисунок 31).

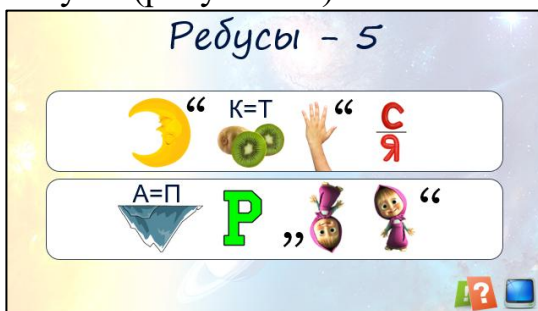


Рисунок 31 – Ребус 5  
 Ответ: Антивирусная программа (рисунок 32).





Рисунок 32 – Ответ к пятому заданию

## Приложение 11

### «Безопасный интернет»

#### Классный час для 9 класса

Презентация <https://cloud.mail.ru/public/kK21/1gm5i3VmG>

#### I Этап – Подведение к теме классного часа (5 минут)

*Ведущий:*

Добрый день. Мы живём в эпоху Интернета и информационных технологий. Интернет плотно проник во все сферы деятельности, тем самым упрощая нам жизнь и экономя наше время. Приведите примеры использования Интернета в различных жизненных ситуациях.

*Ученики:* общение в социальных сетях, поиск информации, просмотр фильмов и т.д.

*Ведущий:*

Молодцы. Приведите ситуации, в которых, используя Интернет, мы экономим время. Подсказка на слайде (слайд 1).

*Ученики:*

Перевод денег, оплата мобильной связи, шоппинг онлайн, госуслуги.

*Ведущий:*

Верно.

На слайде представлены примеры использования Интернета в повседневной жизни (слайд 2).

*Ведущий:*

Безопасно ли использовать данные Интернет возможности?

*Ученики:* нет.

*Ведущий:*

Почему?

*Ученики:* могут взломать, можно потерять карту, забыть пароль и т.д.

*Ведущий:*

Верно. В настоящее время существует много различных опасных ситуаций при использовании Интернета. Как вы думаете, на какую тему мы с вами сегодня будем вести беседу?

*Ученики:*

Интернет угрозы, безопасность в Интернете.

*Ведущий:*

Тема нашего классного часа «Безопасность в Интернете» (слайд 3).

## **II Этап – Основной этап (20 минут)**

*Ведущий:* Данную тему можно описать одним словом, которое состоит из двух частей (слайд 4):

\_\_\_\_\_ + **безопасность** = \_\_\_\_\_

Чтобы озвучить первую часть слова, посмотрите на слайд и скажите что общего в этих словах? (Слайд 5).

*Ученики:* приставка кибер-.

*Ведущий:*

Верно (Слайд 6). Как вы думаете, что она обозначает?

*Ученики:* что-то с компьютерами.

*Ведущий:*

Кибер – приставка, использующаяся для того, чтобы присвоить слову значение чего-то, относящегося к эпохе компьютеров, Интернета и цифровых технологий.

Вернемся к нашему слову, которое может описать нашу тему «Безопасность в Интернете» (слайд 7) и назовём его.

\_\_\_\_\_ + **безопасность** = \_\_\_\_\_

*Ученики:*

Кибербезопасность (слайд 8).

*Ведущий:*

Верно. Сформулируйте определение понятия «кибербезопасность».

*Ученики пытаются сформулировать определение.*

*Ведущий:*

В информатике кибербезопасность – это набор методов и способов, предназначенных для защиты компьютеров, компьютерных сетей, программ и данных от несанкционированного доступа к информации, от её копирования, изменения или уничтожения (слайд 9).

*Ведущий:*

Обратим внимание на выделенные слова (слайд 10). Как вы думаете, каким образом можно назвать пространство, которое образуют компьютеры, компьютерные сети, программы и данные?

*Ученики:*

Всемирная паутина, интернет пространство.

*Ведущий:*

Действительно, все вместе компьютеры, компьютерные сети, программы и данные образуют глобальное информационное пространство, в котором происходит общение через социальные сети, чаты, телефонные разговоры, передача больших объемов данных на очень высокой скорости, и

которое носит название «киберпространство». Определение киберпространства на слайде (Слайд 11).

*Ведущий:*

Вернемся ко второй части определения кибербезопасности. Внимательно посмотрите на выделенные слова. Что они означают? (слайд 12).

*Ученики:* нарушение прав, незащищенность данных и т.д.

*Ведущий:*

Молодцы. Человек, который сталкивается с такими ситуациями, подвергается угрозе кражи или утери личных данных. Предложите термин, который характеризует данные угрозы.

*Ученики:* киберугрозы.

*Ведущий:*

Правильно. (слайд 13) Киберугроза – это незаконное проникновение или угроза вредоносного проникновения в виртуальное пространство для достижения политических, социальных или иных, целей.

*Ведущий:*

В Интернете подвергаются угрозе не только данные, но и сам человек (слайд 14) Посмотрите на картинку и опишите представленную угрозу.

*Ученики:* унижение, оскорбление.

*Ведущий:*

Верно. В английском языке есть понятие bullying, в переводе означает преследование, травля (слайд 15).

В повседневной жизни многие школьники подвергаются буллингу, но не обычному, а через Интернет. Как вы думаете, как называется такое поведение в киберпространстве?

*Ученики:* кибербуллинг.

*Ведущий:*

Верно. (слайд 16) Любые сообщения или публикации в сети, размещаемые с целью запугать, оскорбить или иначе притеснить другого, называются кибербуллинг.

Кибербуллинг является одним из видов мошенничества. Познакомимся с еще одним видом мошенничества в Интернете. Посмотрите на слайд (слайд 17). Чем отличаются представленные на нем картинки?

*Ученики:* разный адрес сайта «Вконтакте».

*Ведущий:*

Какой из представленных адресов является официальным сайтом «Вконтакте»?

*Ученики:*

Где одна буква v – vk.com.

*Ведущий:*

Верно (слайд 18). Кем и для чего был создан этот, так называемый «фейковый», сайт?

*Ученики:*

Мошенниками для того, чтобы можно было взломать профили пользователей.

*Ведущий:*

Верно. Мошенники получают ваш логин и пароль с помощью таких сайтов. Введя логин и пароль, вы попадетесь на крючок мошенника, как рыба (слайд 19). Кто может сказать, как на английском будет слово рыба?

*Ученики:*

Фиш (fish).

*Ведущий:*

Правильно. Данный вид мошенничества называется фишинг. (слайд 20) Фíшинг - вид Интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей - логинам и паролям. Что такое конфиденциальные данные? (слайд 21)

*Ученики:* личная информация, номер телефона, адрес и т.д.

*Ведущий:*

К конфиденциальным данным относятся персональные данные, позволяющие идентифицировать личность человека. Как вы думаете, (слайд 22) какие данные о себе можно размещать на страницах в социальных сетях, а какие нельзя?

*Ученики:*

Можно – имя, хобби, пол, любимые фильмы/музыка и т.д. Нельзя – номер телефона, адрес проживания, номер паспорта, банковской карты и т.д.

*Ведущий:*

Верно (слайд 23), вы абсолютно правы. Сколько часов в день вы проводите в социальных сетях? (слайд 24)

*Ученики:* 3-4 часа.

*Ведущий:*

Посмотрите на картинки, что в них общего? (слайд 25)

*Ученики:* все герои зависимы от Интернета.

*Ведущий:*

Правильно, данные картинки объединяет интернет-зависимость (слайд 26) Интернет-зависимость – это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

*Ведущий:* соотнесите типы интернет зависимости с картинками (слайд 27).

*Ученики обсуждают*

*Ведущий:*

Как вы думаете, зависимы ли вы от Интернета?

*Ученики:* да/нет.

*Ведущий:*

В каких целях вы используете Интернет?

*Ученики:* переписка, просмотр фильмов, скачивание музыки и т.д.

*Ведущий:*

Скачивая фильм или готовый доклад из Сети, вы можете нарушить авторские права. В нашей стране есть определенные законы, которые защищают авторские права (слайд 28).

- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон №5351–1 «Об авторском праве и смежных правах».
- Авторство защищено не только российскими законодательными нормами, но и международными актами:
- Авторство защищено не только российскими законодательными нормами, но и международными актами:
- Всемирная конвенция об авторском праве;
- Бернская конвенция по охране литературных и художественных произведений;
- Договор Всемирной организации интеллектуальной собственности по авторскому праву

Вопросы, которые мы сегодня обсуждали, являются неотъемлемой частью кибербезопасности.

### **III Этап – Интерактивная игра (17 минут)**

А сейчас мы немного поиграем и проверим, насколько хорошо вы поняли, в чем состоит опасность Интернета.

### **IV Этап – Подведение итогов классного часа (3 минут)**

*Ведущий:*

Итак, сегодня наш классный час был посвящен очень важной теме, которая касается каждого человека. Что нового вы сегодня узнали? О чем бы вы хотели рассказать родителям, друзьям?

*Учащиеся обсуждают.*

## **Приложение 12**

### **«Как обеспечить безопасность детей в интернете» Материалы для проведения родительского собрания**

Представлены практические рекомендации о том, как помочь юным пользователям оставаться в безопасности в киберпространстве и избежать существующих рисков.

- Нежелательный контент.
- Интернет-знакомства.
- Кибербуллинг.
- Кибермошенничество.
- Интернет-и игровая зависимость.
- Вредоносные программы.

Что делать, если ребенок все же столкнулся с какими-либо рисками?

Линия помощи «Дети Онлайн»

Как защитить ребенка от нежелательного контента в Интернете?

Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

#### **Как помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом:**

—приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода;

—объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;

—старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами;

—включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента;

—постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети;

—тем не менее, помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента;

—используйте специальные настройки безопасности (инструменты родительского контроля, настройки безопасного поиска и другое);

—выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом;

—будьте в курсе того, что ваш ребенок делает в Интернете. Чаще беседуйте с ребенком о том, что он делает в Сети.

#### **Как научить ребенка быть осторожным при знакомстве с новыми людьми в Интернете**

Общение в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др.

Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и др. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы. Специалисты используют специальный термин «груминг», обозначающий установление дружеских отношений с ребенком с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника

ребенка. Общась лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребенку, пытается узнать личную информацию и договориться о встрече.

**Предупреждение груминга:**

Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются;

Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии;

Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу;

Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн знакомыми без вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу;

Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

**Объясните ребенку основные правила поведения в Сети:**

Нельзя делиться с виртуальными знакомыми персональной информацией, а встречаться с ними в реальной жизни следует только под наблюдением родителей.

Если интернет-общение становится негативным – такое общение следует прервать и не возобновлять.

**Как избежать кибербуллинга**

Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

**Предупреждение кибербуллинга:**

объясните детям, что при общении в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать;

научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем;

если ребенок стал жертвой буллинга, помогите ему найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички;

объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз;

старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

**Как защититься от кибербуллинга:**

Не провоцировать. Общаться в Интернете следует этично и корректно. Если кто-то начинает оскорблять ребенка в Интернете – необходимо порекомендовать уйти с такого ресурса и поискать более удобную площадку.

Если по электронной почте или другим э-каналам кто-то направляет ребенку угрозы и оскорбления – лучше всего сменить электронные контакты (завести новый email, Skype, ICQ, новый номер мобильного телефона).

Если кто-то выложил в Интернете сцену киберунижения ребенка, необходимо сообщить об этом администрации ресурса. Можно также обратиться на горячую линию. Даже при самых доверительных отношениях в семье родители иногда не могут вовремя заметить грозящую ребенку опасность и тем более не всегда знают, как ее предотвратить.

**Вот на что следует обращать внимание родителям, чтобы вовремя заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:**

Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире.

Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция ребенка на звук письма на электронную почту должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, поговорите с ним и обсудите содержание этих сообщений.

Как научить ребенка быть осторожным в Сети и не стать жертвой интернет-мошенников

Кибермошенничество – один из видов киберпреступления, целью которого является причинение материального или иного ущерба путем хищения личной информации пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и другое)

**Предупреждение кибермошенничества:**

Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества и научите его советоваться со взрослыми перед тем, как воспользоваться теми или иными услугами в Интернете;

Установите на свои компьютеры антивирус или, например, персональный брандмауэр. Эти приложения наблюдают за трафиком и могут быть использованы для выполнения множества действий на зараженных системах, наиболее частым из которых является кража конфиденциальных данных;

Прежде чем совершить покупку в интернет-магазине, удостоверьтесь в его надежности и, если ваш ребенок уже совершает онлайн-покупки самостоятельно, объясните ему простые правила безопасности:



Ознакомьтесь с отзывами покупателей

Проверьте реквизиты и название юридического лица – владельца магазина

Уточните, как долго существует магазин. Посмотреть можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис WhoIs)

Поинтересуйтесь, выдает ли магазин кассовый чек

Сравните цены в разных интернет-магазинах.

Позвоните в справочную магазина

Обратите внимание на правила интернет-магазина

Выясните, сколько точно вам придется заплатить

Объясните ребенку, что нельзя отправлять слишком много информации о себе при совершении интернет-покупок: данные счетов, пароли, домашние адреса и номера телефонов. Помните, что никогда администратор или модератор сайта не потребует полные данные вашего счета, пароли и пин-коды. Если кто-то запрашивает подобные данные, будьте бдительны – скорее всего, это мошенники.

### **Как распознать интернет- и игровую зависимость**

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство»). Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн.

### **Как выявить признаки интернет-зависимости у ребенка:**

Оцените, сколько времени ребенок проводит в Сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в Сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

Понаблюдайте за сменой настроения и поведением вашего ребенка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

**Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:**

Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и так далее.

Не запрещайте ребенку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и прочее). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети.

Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.

Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, при этом общаясь друг с другом вживую. Важно, чтобы у ребенка были не связанные с Интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.

В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

**Как научить ребенка не загружать на компьютер вредоносные программы.**

Вредоносные программы (вирусы, черви, «тройанские кони», шпионские программы, боты и др.) могут нанести вред компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными и даже использовать ваш компьютер для распространения вируса, рассылать от вашего имени спам с адреса электронной почты или профиля какой-либо социальной сети.

**Предупреждение столкновения с вредоносными программами:**

Установите на все домашние компьютеры специальные почтовые фильтры и антивирусные системы для предотвращения заражения

программного обеспечения и потери данных. Такие приложения наблюдают за трафиком и могут предотвратить как прямые атаки злоумышленников, так и атаки, использующие вредоносные приложения.

Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно игр.

Объясните ребенку, как важно использовать только проверенные информационные ресурсы и не скачивать нелегальный контент.

Периодически старайтесь полностью проверять свои домашние компьютеры.

Делайте резервную копию важных данных.

Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты) и не используйте слишком простые пароли.

**Что делать, если ребенок все же столкнулся с какими-либо рисками?**

Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, расположите его к разговору о том, что случилось. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и знать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.

Постарайтесь внимательно выслушать рассказ о том, что произошло, понять, насколько серьезно произошедшее и насколько серьезно это могло повлиять на ребенка.

Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или попал в неприятную ситуацию (потратил ваши или свои деньги в результате интернет-мошенничества и прочее) – постарайтесь его успокоить и вместе с ним разберитесь в ситуации: что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где вы не рассказали ему о правилах безопасности в Интернете.

Если ситуация связана с насилием в Интернете по отношению к ребенку, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить историю взаимоотношений ребенка и агрессора, выяснить существует ли договоренность о встрече в реальной жизни; узнать были ли такие встречи и что известно агрессору о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и тому подобное), жестко настаивайте на избегании встреч с незнакомцами, особенно без свидетелей, проверьте все новые контакты ребенка за последнее время.

Соберите наиболее полную информацию о происшествии, как со слов ребенка, так и с помощью технических средств: зайдите на страницы сайта, где был ваш ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию – в дальнейшем это может вам пригодиться (например, для обращения в правоохранительные органы).

Если вы не уверены в оценке серьезности произошедшего с вашим ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами, или вообще не готов

идти на контакт, или вы не знаете как поступить в той или иной ситуации – обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и другое), где вам дадут рекомендации о том, куда и в какой форме обратиться, если требуется вмешательство других служб и организаций (МВД, МЧС, Сестры и другие)

**Рекомендуем к ознакомлению родительское собрание «Технологии и безопасность. Родительский контроль».**

[https://www.youtube.com/watch?v=FANSe2b\\_EiE](https://www.youtube.com/watch?v=FANSe2b_EiE)

**Полезные интернет ресурсы по теме «Кибербезопасность»**

п	Название	Целевая аудитория	Адрес интернет ресурса
	Азбука информационной безопасности от Лаборатории Касперского для учеников младших классов	Обучающиеся (1-4 классы)	<a href="http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/parents-and-teachers-detail.php?ID=10340и">http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/parents-and-teachers-detail.php?ID=10340и</a> <a href="https://vk.com/doc-20623304_413440975">https://vk.com/doc-20623304_413440975</a>
	Мультимедийный фильм «Советы от Смешариков: об осторожном поведении в интернет-игре».		<a href="http://www.smeshariki.ru/parents#3">http://www.smeshariki.ru/parents#3</a>
	Мультимедийный фильм «Аркадий Паровозов спешит на помощь – Сомнительные сайты».		<a href="https://www.rubiring.ru/arkadiy-parovozov-somnitelnyie-saytyi/">https://www.rubiring.ru/arkadiy-parovozov-somnitelnyie-saytyi/</a>
	Анимационный сериал о приключениях мальчика Севы и робота Каспера на просторах интернета.		<a href="https://kids.kaspersky.ru/category/entertainment/multfilmy/">https://kids.kaspersky.ru/category/entertainment/multfilmy/</a>
	Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет.		<a href="http://krasatiana.blogspot.com/2009/10/blog-post.html">http://krasatiana.blogspot.com/2009/10/blog-post.html</a>
	Игра «Безопасность в интернете».	Обучающиеся (5-11 классы)	<a href="http://itprojects.narfu.ru/cybersecurity/">http://itprojects.narfu.ru/cybersecurity/</a>
	Азбука цифрового мира.		<a href="https://www.edu.yar.ru/azbuka/">https://www.edu.yar.ru/azbuka/</a>
	Комиксы «Приключение Степы в Интернете».		<a href="http://i-deti.org/comic/">http://i-deti.org/comic/</a>
	Подборка обучающих и развивающих видеоматериалов, которые помогут получить представление о приемлемых моделях поведения в Интернете.		<a href="http://i-deti.org/video/">http://i-deti.org/video/</a>
	Центр безопасного интернета в России: подросткам.		<a href="http://www.saferunet.ru/teenager/">http://www.saferunet.ru/teenager/</a>
0			
1	Онлайн-курс «Безопасность в Интернете» от Академии Яндекса для школьников 6-9 классов.		<a href="https://stepik.org/course/191/">https://stepik.org/course/191/</a>
2	База материалов в виде правил, презентаций, тестов и игр, объясняющих важность сохранности личной информации при использовании цифровых технологий.	Обучающиеся (10-11 классы)	<a href="http://персональныеданные.дети/">http://персональныеданные.дети/</a>
3	Интерактивная Линия помощи «Дети онлайн»	Родители, обучающиеся, педагоги	<a href="http://www.fid.su/projects/detionline">http://www.fid.su/projects/detionline</a>
	Служба телефонного и онлайн консультирования по проблемам безопасного использования сети Интернет.		
	15 правил безопасного поведения в интернете		<a href="https://www.ucheба.ru/project/websafety">https://www.ucheба.ru/project/websafety</a>

4	Правила по безопасному поведению в интернете от экспертов по кибербезопасности корпорации Mail.Ru Group и портала «Учеба.ру» помогут родителям, учителям и школьникам избежать различных опасностей виртуального пространства, которые окружают каждого современного ребенка и взрослого во Всемирной сети.		
5	Родительское собрание. Технологии и безопасность. Родительский контроль	Педагоги Родители	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FANSe2b_EiE">https://www.youtube.com/watch?v=FANSe2b_EiE</a>
6	3. Информационная безопасность		<a href="https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/informatsionnaya-bezopasnost/">https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/informatsionnaya-bezopasnost/</a>

**«Азбука питания. Зачем мы едим?»  
Классный час для начальной школы**

Автор - составитель: Зеленикина Н.Г.,  
педагог-психолог ГКУ «ЦПРК»

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением  
грамматики и пунктуации)*

Цель: формирование принципов полезного и здорового питания; ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Участники: обучающиеся начальной школы.

Материалы: проектор (для выведения заранее подготовленной презентации), 4 флипчарта (листы ватмана) с рисунком стола, клей, изобразительные средства (цветные карандаши, краски, фломастеры).

Введение в тему

Сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и вредными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное, научиться выполнять правило: «Нужно есть, то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я».

*«Мельница живёт водою, а человек - едою»*

Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Ещё древнегреческий философ Сократ сказал:

*«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».*

*«Человек похож на ту пищу, которую он ест».*

Как вы понимаете высказывания Сократа?

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Когда мы здоровые, тогда мы хорошо выглядим, полны энергии, бодры, занимаемся любимыми делами, общаемся с друзьями. Между здоровьем человека и тем, что он ест, можно увидеть прямую связь. Очень важно выбирать, чем и как питаться, чтобы быть здоровыми, энергичными, красивыми и веселыми. Правильное питание – это важная составляющая долгой и здоровой жизни. И чтобы быть здоровым нужно уметь правильно и здорово питаться.

*Беседа о вредных продуктах питания.*

Еда бывает вкусной и полезной, а бывает вкусной, но бесполезной и даже вредной! Многие из этой вкусной, но вредной еды продуктов дети очень любят и часто покупают в магазине: сладкая газировка, кириешки, чипсы, сухарики, шоколадные батончики и т.д. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

Во всех этих продуктах много сахара. А сахар угнетает нервную систему, и мальчики и девочки становятся капризными, несдержанными, плаксивыми, непослушными. К тому же, сахар снижает иммунитет, поэтому

те, кто ест много сладкого, часто болеют. Сладкоежки часто страдают ожирением. А еще у любителей сладостей (как худых, так и полных) организму не хватает сил, чтобы бороться с болезнями. Да-да, сахар отнимает у нас силы. И вот почему.

Наша кровь, которая разносит питательные вещества по всему организму, состоит из множества клеток. Белые кровяные клетки называют лейкоцитами. Одна такая клетка может разрушить 14 вредных бактерий. Но после того как человек употребит в пищу 6 чайных ложек сахара, лейкоцит может победить только 10 бактерий. При употреблении 12 чайных ложек (столько сахара содержится в лимонаде и других газированных напитках) он может победить всего 6 бактерий, 18 ложек (плитка шоколада) – 2 бактерии. А если съесть более 24 ложек сахара (или полкилограмма печенья), то лейкоцит-защитник победит всего лишь одну бактерию. Белая кровяная клетка бывает «связана» съеденным сахаром на несколько часов, и кровь становится густой и похожей на сироп. Не встречая препятствий, бактерии вызывают заболевания горла, насморк, ушные боли и расстройство желудка.

Кроме сахара, во всех этих вредных для здоровья продуктах имеются вредные добавки, такие как красители, консерванты, ароматизаторы. Многие дети любят чипсы, сухарики, булочки, печенье, пирожные, торты, еду быстрого приготовления. Но в них содержится очень коварный усилитель вкуса — глутамат натрия. Мы привыкаем к вредной пище, в которой он содержится, и потом полезная пища, в которой нет глутамата натрия, кажется нам невкусной. Знаете, чем заканчивается наша любовь к вредным продуктам, таким как леденцы, конфеты, газированные напитки, поп-корн, шоколадные батончики? Не только тем, что портятся наши зубы. Также страдают наши органы: желудок, почки, печень. Начинаются головные боли, наступает усталость. А на коже появляются прыщи и болячки, которые совсем не украшают лицо. Но самое главное — страдает мозг: ухудшается память, внимательность, сообразительность.

#### *Беседа о пользе витаминов*

Всем живым существам необходима энергия для того, чтобы двигаться и вообще, чтобы жить. А эту энергию мы получаем из пищи. Пища проходит длинный путь по нашему организму. И начинается он с нашего рта. Когда мы жуём, еда измельчается и перемешивается со слюной. Это очень важно для того, чтобы она потом хорошо переварилась. В животе зубов нет. Поэтому всё, что ты ешь, нужно тщательно пережёвывать во рту.

Ты глотаешь — и пища по пищеводу проходит в желудок. Там она обрабатывается желудочным соком и отправляется в кишечник. Кишечник похож на шланг, по которому двигается переваренная пища. Длина кишечника у человека в три раза больше его роста. Пища проходит по нему за 8 часов. В ходе этого путешествия нужные вещества всасываются в кровь и питают наше тело. А всё, что ненужно, в конце концов, оказывается в туалете.



Как дом строится из кирпичей, так и наше тело строится из питательных веществ, которые мы получаем из пищи. Ещё в еде содержатся совсем маленькие частички — это минералы и витамины. Но маленькие не значит ненужные. Например, от минералов зависит, насколько крепкими у нас будут кости и зубы. А без витаминов люди начинают болеть.

*«Витамины, витамины*

*Детям всем необходимы, –*

*Говорят везде у нас.*

*Где же взять нам их сейчас?*

*Ведь зима идёт, не лето,*

*Дайте нам совет и в этом!»*

*Вопрос для обсуждения:* «В каких продуктах содержатся знакомые вам витамины?»

*Примерные ответы:* овощи, фрукты, мясо, рыба, зерновые культуры и т.д.

—Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся. Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

—Морковка — в ней есть каротин, это будущий витамин А. От него будут хорошее зрение, здоровая кожа. Этот витамин также важен для роста организма.

—Витамин С, которого много в лимоне, в шиповнике, защитит нас от простуды, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

—Витамины группы В сделают наши нервы крепкими. Этих витаминов много в кашах. Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

—А витамин D защитит нас от рахита, также он укрепляет волосы, ногти, ткани всего тела, костную систему. Побудешь на солнышке, и витамин D вырабатывается. Выработке витамина D помогает также употребление в пищу рыбы, авокадо, брокколи.

—Витамин Е, который есть в орехах и растительном масле, восстанавливает все клеточки нашего тела, принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

—Витамин К помогает крови останавливаться, когда мы сильно поранимся. Этого витамина много в зелени — в укропе, петрушке.

Витамины помогают нашему организму. А чтобы все витаминки хорошо действовали в организме, надо больше двигаться и бегать.

Витамин А

*Помни истину простую –*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую*

*Или сок морковный пьет.*

### Витамин В

*Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.*

### Витамин С

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*

### Витамин Д

*Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней лучше жить!*

### Витамин Е

*Витамин Е, мы советуем тебе,  
Чтоб и рос ты, и жил,  
Ни о чем не тужил.*

*Разгадывание «вкусных загадок»:*

*Вильнет хвостом туда – сюда –  
И нет ее, и нет следа.  
(рыба)*

*Может и разбиться,  
Может и свариться,  
Если хочешь в птицу  
Может превратиться.  
(яйцо)*

*- Круглое, румяное,  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.  
(яблоко)*

*- Я вырос на грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда не приду,  
Всех до слез доведу.  
(лук)*

*- Бусы красные висят,*

Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(малина)

- Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.  
(морковь)

- Лето целое старалась –  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одежки отдала,  
Сотню одежонок сложили мы в бочонок.  
(капуста)

- Знают этот фрукт детишки  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет...  
(банан)

- Снесли птички синие яички  
Развесили по дереву  
Скорлупа мякоть  
Белок сладенький  
А желток костяной.  
(слива)

- Все о ней боксеры знают  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа .....  
(груша)

- Под шершавой кожурой,  
Сочный плод хранится мой,  
Он зеленый и зернистый,  
Нежный, сладкий и мясистый.  
Мякоть вкусная моя —  
Кладезь витаминов ценных,  
Для здоровья драгоценных.

(киви)

- С виду необычен я  
Вместо кожи – чешуя,  
Сверху чубчик озорной,  
Нравится наряд вам мой?

(ананас)



- Мы на хлеб его намажем  
И добавим к разным кашам.  
Кашу не испортят точно  
Бело-желтые кусочки.

(сливочное масло)

- Пчелки летом потрудились,  
Чтоб зимой мы угостились.  
Открывай пошире рот,  
Ешь душистый, сладкий...

(мед)

- Горит на грядке светофор,  
И люди ждать согласны,  
Пока зелёный ...  
Не сделается красным.

(помидор)

*Самоделка «Правильное питание».*

Теперь вы понимаете, как важно питаться правильно. Попробуйте следовать правилам правильного питания, и вы почувствуете, как ваше здоровье улучшится.

*Делим ребят на 4 группы.*

*Каждая группа получает карточки с перечнем разнообразных продуктов питания (Примерный список продуктов: рыба, чипсы, геркулесовая каша, тыква, жирное мясо, подсолнечное масло, торт, морковь, суп, цветная капуста, сыр, шоколадные конфеты, груши, хлеб, капуста, яблоко, пирожные, колбаса, орехи, изюм, шоколад, сливочное масло, кириешки, сок, газированная вода, винегрет, брокколи). Дети выбирают и наклеивают на заранее приготовленный лист.*

*Защита групповой работы около доски.*

*Задание:*

Посмотрите на картинку. Саша и Лена собрались пообедать. Помогите им выбрать полезные блюда и продукты.

Вырежьте их и наклейте на стол.

*Итоги занятия.*

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! Будьте здоровы!

Литература:

1. Зубарева Наталья «Кишка всему голова. Кожа, вес, иммунитет и счастье – что кроется в извилинах второго мозга», АСТ, 2019
2. <https://infourok.ru/klassniy-chas-zdorovoe-pitanie-klass-433624.html>
3. <https://www.psychologos.ru/articles/view/84025-12-principov-pravilnogo-pitania>
4. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/642653/>
5. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2014/01/14/konspekt-uroka-po-okruzhayushchemu-miru-o-pravilnom>
6. [https://www.instagram.com/doctor\\_zubareva/](https://www.instagram.com/doctor_zubareva/)
7. <https://www.instagram.com/p/B9i7IIKq9yx/>
8. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/03/21/klassnyy-chas-zdorovoe-pitanie>
9. <http://chudostranichki.ru/detyam-o-zdorove/page/7/>

## Приложение 15

**«Красота мира начинается с красоты души»**

**Классный час для младших подростков**

Аманжулова Ирина Юрьевна

<https://www.art-talant.org/publikacii/24018-klassnyy-chas-po-teme-krasota-mira-nachinaetsya-s-krasoty-dushi>

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

**Возраст:** 9-12 лет

**Цель:** формировать и расширять у учащихся понятие о подлинной красоте человека.

**Задачи:**

1. Раскрывать понятие «красота души человека»;
2. Развивать способность анализировать и давать нравственную оценку поступкам человека;
3. Воспитывать стремление быть отзывчивым и добрым человеком.

**Оборудование:** презентация, цветы для деления на группы, текст рассказа, карточки с ситуациями «Красивые поступки».

**Ход классного часа**

**I. Приветствие**

Здравствуйте все, кто к нам пришёл сегодня,

Здравствуйте все, кто верит доброте,  
Здравствуйте все, кто не жалея сил  
Делится счастьем своим.

- Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей....

## **II. Знакомство**

**Ведущий.** Спасибо! Давайте познакомимся! Меня зовут...

Предлагаю всем встать в круг.

Нарисуйте в своем воображении **цветок хорошего настроения**. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

- Спасибо.

## **III. Деление на группы**

А теперь я предлагаю выбрать любой цветок и я приглашаю вас занять свои места за столами с вашим цветком. Вот мы и разделились на группы.

## **IV. Мотивация**

А) Давайте начнём классный час с очень приятного. Все мы любим слушать музыку – вот я вас приглашаю послушать и насладиться музыкальным шедевром.

*Звучит песня Юрия Антонова «Живёт повсюду красота»*

И всего два вопроса:

– Понравилась музыка?

– Красивая?

Б) А теперь я приглашаю вас посмотреть на выставку и насладиться другими видами искусства: живописью, декоративно-прикладным искусством, архитектурой, скульптурой и т. п.

И снова два вопроса:

–Понравилось?

– Красиво?

**Ведущий.** Так о чем, по-вашему, мы сегодня будем говорить?

**Дети.** О красоте.

## **V. Сообщение темы, цели классного часа**

Тема нашего классного часа несколько необычна. Прочитайте ее: «Красота мира начинается с красоты души»

Вот на нашем классном часе мы попытаемся ответить на вопросы: «Что такое красота?», «Какая бывает красота?», «Все ли могут ее видеть?», «Так ли уж важно видеть красоту?» и некоторые другие.

## **VI. Работа по теме классного часа**

**Ведущий.** А начнем с ответа на вопрос: «Что такое красота?»

Обсудите в группах и запишите ваши ассоциации со словом красота (дается время на составление кластера «Красота» в группах). Защита кластеров.

А теперь заглянем в словарь Ожегова и прочитаем толкование слова «Красота»:

1. «Красота – всё красивое, прекрасное, всё то, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение».

2. Совокупность качеств, доставляющих наслаждение взору, слуху; все красивое, прекрасное.

3. Красивые, прекрасные места (в природе, в худ. произведениях).

4. О чем-нибудь приятном, доставляющем удовольствие, удовлетворение.

- Что совпало, а что не совпало в ваших ответах и в определении слова в словаре?

**Ведущий.** Вспомните прослушанную песню Ю. Антонова и скажите: О какой красоте говорится в ней?

**Дети.** О красоте природы.

**Ведущий.** А что в природе вам кажется красивым?

**Д.** Животные, растения, реки и моря, весенний лес и золотая осень, лесные цветы и ягоды, закаты и восходы, зимний лес и летний дождь...

**Ведущий.** Так ли уж важна для нас и нужна нам красота природы? Как вы думаете? //Ответы учащихся//

**Ведущий.** Красота окружающего мира нам необходима: она радует наш взор, наши сердца, развивает и обогащает наши чувства, делает нас добрее, отзывчивее.

Красота раскрывается не всем, а только тем, кто может не просто смотреть и слушать, а умеет видеть и слышать, кто пылливо вглядывается в мир, наблюдает, осмысливает происходящее.

- А по отношению к человеку можем мы употреблять это слово – красота? Давайте поразмыслим: в чем заключается понятие красоты человека? //Ответы учащихся//

## **VII. Рассказ учителя.**

– Послушайте историю про двух девочек.

В одном доме жили две девочки-подружки – Алена и Даша. Алена считала себя очень красивой девочкой. Она все время заботилась о своей внешности. Ей хотелось выглядеть лучше всех. У зеркала она проводила гораздо больше времени, чем другие девочки. Зато в классе она по праву считалась самой красивой ученицей.

Даша же была девочкой скромной, стеснительной.

Однажды подружки, весело болтая, возвращались из школы домой. Подойдя к перекрестку, они увидели старенького дедушку. Он стоял и, видимо, не решался перейти через дорогу.

Алена собиралась пройти мимо, но Даша остановилась и спросила:

– Вам помочь?

– Помоги, пожалуйста, добрая девочка. Мои глаза совсем ничего не видят, и я не могу перейти дорогу.

Даша взяла старичка за руку и заботливо перевела через дорогу.

– Спасибо тебе, девочка. Ты красивая как солнышко.

«Какая же она красивая, я намного красивее ее», – подумала Алена, обиженная тем, что ее красоту не заметили. А вслух она спросила:

– Откуда вы знаете, что она красивая, вы же не видите?

– Красоту этой девочки сможет увидеть даже слепой, потому что ее красота идет от сердца, – ответил дедушка.

О какой красоте говорил дедушка?

Как вы считаете, какую из двух девочек можно считать красивой?

Почему?

Что важнее, красота внешняя или красота души, т. е. огонь, который горит внутри нас.

Можно ли стать красивее, вертясь, целые дни у зеркала?

**Вывод:** Действительно, красота души человека не определяется красивой внешностью и модной одеждой, а определяется поступками, мыслями, чувствами, отношением к людям.

Красивым быть - не значит им родиться,

Ведь красоте мы можем научиться.

Когда красив душою Человек –

Какая внешность может с ней сравниться?

Омар Хайям

### **VIII. Задание на карточках «Внешняя и внутренняя красота человека»**

На столах в пакете карточки с написанными на них словосочетаниями. Поработайте с ними. Как можно их сгруппировать?

/Красивый нос, красивые глаза, красивые губы, красивые брови, прекрасные волосы, красивая причёска, нежная кожа, красивая душа, красивый поступок, милосердное отношение, добрый взгляд, трепетное отношение...//

- На сколько групп разделили все предложенные карточки? /на две/

- Зачитайте словосочетания первой группы. О какой красоте человека говорится в них? /

О внешней красоте/

- От чего зависит внешняя красота? Или это только дар природы, то есть красота от рождения?

(Внешняя красота зависит от многого: от умения одеваться, содержать себя в чистоте, красиво причёсываться и т. д.)

-Зачитайте словосочетания второй группы. О какой красоте идёт речь в них? /О внутренней красоте./

- Молодцы! Вы всё сделали правильно.

### **IX. Разбор ситуаций**



Народная мудрость учит: «Не суди о человеке, по словам, а, суди по его поступкам». А как вы понимаете такое выражение – «красивый поступок»? (Ответы детей)

**Ведущий.** А теперь я предлагаю вам рассмотреть ещё несколько ситуаций, они лежат у вас на столах. Прочитайте их, обсудите с товарищами, а потом мы все вместе дадим оценку этих ситуаций.

Во дворе многоэтажного дома есть узенькая дорожка, по льду которой во время мороза любят кататься ребяташки. Её присыпало снегом, и старушка, шедшая в гости к кому-то из жильцов, не заметила льда, поскользнулась и упала. Мальчишка подошёл и с укором сказал: «Что ж вы, бабуля, такая невнимательная? Так и кости переломать можно.

Дайте оценку поступку. А как бы вы поступили?

Старенькая бабушка попросила соседского мальчика помогать приносить ей продукты. Мальчик согласился. На следующий день он принёс старушке продукты, а сдачу оставил себе. Когда соседка спросила, где оставшиеся деньги, мальчик ответил, что это – плата за проделанную работу.

Дайте оценку поступку. А как бы вы поступили?

Весной дядя Илья забыл в лесу шляпу. Через месяц он пошёл в лес и на дереве увидел свою шляпу. Над ней летали птички. А в его шляпе пищали птенцы. Дядя Илья не тронул птичье жильё. Он посыпал на траву хлеб и тихонько отошёл.

Дайте оценку поступку. А как бы вы поступили?

Какие вы молодцы! Сделали совершенно правильные выводы! Надеюсь. Что вы не только говорите, но и поступаете правильно. Когда вы ребята, совершаете какой – то поступок, то задумайтесь радость, вы приносите себе или кому – то или причиняете горе.

## **Х. Подведение итогов**

Сегодня мы много говорили о красоте. Восхищались красотой русской природы, красотой творений рук человеческих и, наконец, она в нас самих.

Если говорить о человеке, то мы пришли к выводу, что тот человек красив, кто бережет природу, кто добр и трудолюбив. Кто идет дорогою добра.

Красота – утешенье для глаз,  
Для души и для сердца утеха.  
Красота – и в природе, и в нас,  
Звук и отзвук, стократное эхо.  
Красота не стареет. О нет!  
Чья – то юность пройдет, отсмеется,  
Отгорит, как светильник, но свет,  
Красоты – навсегда остается  
Красота – доброта, вот в чем суть!  
И считай, что недаром ты прожил  
Жизнь свою, если даже чуть-чуть  
Красоту в этом мире умножил!

- Как мы можем умножить красоту в этом мире? (делать добро)

**Ведущий.** Давайте вместе прочитаем надпись на слайде: «**Мы живём, чтобы нести миру добро и красоту**»

Итак, ребята, отвечая на главный вопрос урока «Спасет ли красота мир» попробуйте составить свою формулу красивого человека:

.....+.....+.....+ = красивый человек

(Например: Доброе сердце + душа человека + поступки + добрые помыслы + ответственность + внешность = красивый человек.)

Вывод: Красота без доброты ничто, красоты, без доброты не бывает.

### **XI. Рефлексия**

А сейчас ребята посмотрите в глаза наших гостей. Ведь в их глазах вы увидите самую главную Красоту, о которой мы говорили, и будем говорить, - Красоту души, Красоту доброты. И прежде чем вступить в спор, в ссору с взрослым, с товарищем да просто с человеком посмотрите в их глаза, и ваша злость превратится в яркое маленькое солнышко добра.

-Мне очень понравилось сегодня работать с вами. Я благодарю вас за сотрудничество на уроке и желаю, чтобы вы как можно чаще видели красоту в окружающем нас мире.

На прощание хочу подарить вам «мудрые мысли о добре и красоте», которые не раз помогут вам в жизни. Будьте, дети, мудрыми, будьте красивыми, будьте добрыми и счастливыми!

## **Приложение 16**

### **«Идеальный вес – какой он?»**

#### **Классный час для девочек 7-9 классов**

Автор-составитель: Коврова И.Н.,  
педагог-психолог ГКУ «ЦПРК»)

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*

**Цель:** сформировать здоровое представление о системе правильного питания у девочек-подростков.

**Задачи:**

- обсудить причины, побуждающие девушек стремиться к похудению;
- информировать о принципах здорового питания девочек-подростков и возможных последствиях его нарушения.
- сформировать навыки анализа индивидуального стиля питания и определения необходимости его коррекции.

**Ход занятия:**

**Этап I.**

**Вводная мини-дискуссия.**

Вопросы для мини-дискуссии: Приходила ли вам в голову мысль, что вам нужно похудеть? Что именно привело вас к этой мысли? Следите ли вы за своим питанием? В чем это выражается?

В современном мире идея похудения, так или иначе, связывается с понятием красоты. Что такое красота? Какая фигура кажется красивой?

Что еще входит в понятие внешней красоты? (глаза, волосы, ногти, ухоженность, хорошая кожа.

*Для обсуждения также можно использовать информацию из дополнительного материала (о стандартах красоты в разную эпоху).*

Почему худоба считалась (и у некоторых народов считается до сих пор) синонимом нездоровья? Как может влиять дефицит веса на красоту?

*\*Дополнительный материал:*

*Эталоны красоты в различные времена.*

*Юрий Визбор*

*Сегодня каждый третий рекламный ролик по телевиденью призывает нас похудеть, и совсем необязательно это делается явно и напрямую. Проблема лишнего веса обсуждается везде: от научных симпозиумов и прессы, до работы и курилки в университете. Ожирение действительно приобрело характер эпидемии: во многих развитых странах мира до половины населения страдает избыточной массой тела! Это говорит и о слабой силе воли, не можешь отказать себе в лишнем куске (а разве самоограничения не признак сложившейся личности?). Малоподвижном, однообразном, неправильном образе жизни (валяешься на диване, вместо того чтобы побегать). О неважном здоровье, как физическом, так и моральном (нарушен обмен веществ, едой пытаешься заглушить какие-то неприятные моменты в жизни). Или о бедности (ешь дешевые и сытные продукты, лишь картошку да макароны, а натуральное и сбалансированное, но при этом дорогостоящее питание лишнего калорий не содержит). Как бы там ни было, но умный, преуспевающий и энергичный человек считает для себя недопустимым быть толстым. А уж женщины вообще воспринимают лишний вес как катастрофу: кто на такую посмотрит?! Почему не получается влезть в любимое, неожиданное ставшее маленьким платье. Как на пляж выйти с такими складками на боках?! И мы боремся, я бы даже сказал, воюем со своими килограммами: морим себя диетами, паримся сутками в антицеллюлитных шортах и поясах, пьем тайские чаи и таблетки с глистами, скрупулезно подсчитываем каждую калорию.*

*Ну, а как иначе? Ведь в моде стройность, даже худоба. Наше мнение всегда формируется под внешним воздействием, а кто может быть авторитетней в вопросах внешнего вида, чем гляцевые журналы, подиум и телевиденье?! А оттуда на нас смотрят изящные красотки с фигурой недокормленного подростка.*

*Так нужно же соответствовать! Полнота – злейший вечный враг женщины! Но это не так. Мало того, что никто не выглядит как со*

страницы модного каталога, даже сами модели, запечатленные на обложках глянца с жизни совсем другие:

Так ведь и представления о том, что пышные формы дамам вредят и портят их внешность, далеко не бесспорны, причем как с точки зрения истории, так и с точки зрения географии. Многие народы считают полноту главным достоинством женщины. Да что там – все человечество в целом долгое время расценивало полноту как благо.

Например, в большинстве восточных стран это является одним из признаков красоты, а стройность, напротив, считается недостатком женской внешности.

В Индии, к примеру, считают, что фигура женщины совершенна, если ее пупок является центром окружности, которую составляют ее бедра.

Обязательным условием женской красоты в Арабском халифате были полные бедра, мощные ягодицы и слегка выступающий живот. Так же высоко котировались светлая кожа, тонкие щиколотки и запястья, при узких плечах и массивных бедрах. Во многих арабских государствах представление о габаритах идеальных женщин не изменилось до сих пор. Может поэтому наши толстушки, чтобы почувствовать себя красивыми и желанными, отдыхают в Тунисе или в Арабских Эмиратах. Там им не дают проходу, приглашают главными женами сразу во все гаремы, сулят невиданный выкуп.... В этих странах идеальными по сей день считаются полные женщины.

В Африке красивыми считаются исключительно полные дамы, лишь они могут рассчитывать на удачное замужество. Поэтому у некоторых берберских племен матери старательно откармливают дочерей жирным и сладким, не разрешая при этом много двигаться. Самая красивая невеста – так, что не может ходить без посторонней помощи. Её непременно возьмут замуж, даже если у нее совсем нет приданого (непонятно только, откуда берутся деньги «на откорм», если нет денег на приданое). Не полагаясь на опыт и знания матерей, в Нигерии девушки на выданье посещают специальные «комнаты для набора веса», где с ними работают специалисты, точно знающие, как добиться максимального ожирения своих молодых пациенток. А в Мавритании женщины перевязывают себе лодыжки, так как считают, что это удерживает в их теле максимальное количество жидкости. Особые любители пышных форм – жители Южной Африки. Женщины бушменов и готтентотов имеют уникально жирные ягодицы. Первые красавицы там из-за несоразмерно большого и тяжелого зада не могут подняться с ровного места и обычно толкают себя к какому-нибудь холмику, чтобы, оперившись на него, встать с земли.

Однако, между первобытным и сегодняшним представлениями об идеальной комплекции лежит вся человеческая история! И на этом долгом пути были отрезки ничего со здоровьем и обеспеченностью не имеющие. Например, в раннем средневековье в моде были аскетические лица – худые, изможденные, мертвенно-бледные, без тени румянца. Фигура тогда также

должна была соответствовать образу затворника, отрекшегося от мирских благ. Поэтому рисунки того времени изображают бесплотные женские фигуры, безо всякого намека на грудь или округлые бедра. Такая фигура соответствовала учению церкви о греховности человека и недопустимости плотских наслаждений, об особой вине женщины, вкусившей яблоко с древа познания и потому ставшей причиной изгнания Адама и Евы из рая. Чтобы не искушать мужчин и не приумножать грехов, красавица всячески скрывала свою привлекательность – бинтовала грудь, чтобы сделать ее плоской, прятала волосы под чепцом или платком, скрывала фигуру широкими, бесформенными одеждами. В средние века Прекрасная Дама представлялась рыцарям в почти бестелесном образе: неразвитые кости, subtilность, маленькие ручки и ножки, бледная, прозрачная кожа как свидетельство заточенности в мрачном замке.

Высокое Возрождение приносит совсем иное понимание красоты тела. Полнота входит в моду. Вместо тонких, стройных подвижных фигур торжествуют пышные формы, могучие тела с широкими бедрами, с роскошной дородностью плеч и шеи. Монах Аньоло Фиренцуола в трактате «О красоте женщин» дает четкое представление об идеальной фигуре для женщины Возрождения: «Телосложение должно быть большое, прочное. Но при этом благородных форм... Плечи должны быть широкими... Предплечья белыми, мускулистыми... Первое условие красивых грудей есть их ширина. На груди не должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза...»

Именно такой тип красоты – крупной, полной женщины – изображен на полотнах Тициана, Джорджоне и произведениях многих мастеров венецианской школы XVI века, в творениях Гальса, Рубенса, Рембранта и многих других живописцев того времени.

В XIX веке, правда, отношение к дородности в аристократических кругах меняется. Вновь входит в моду subtilность, если не сказать худоба, и бледность, бледность, бледность – как знак глубины сердечных чувств

В конце XIX века безумие на почве худобы достигло своего апогея. В корсет затягивались даже будущие матери (!), стремясь достигнуть желаемой отметки в 55 сантиметров

Поэтому со второй половины XX века пышные формы попадают в жесткую опалу. На подиум приходят мини-юбки, обтягивающие брючки, шортики, джинсы которые в свою очередь, требуют соответствующих параметров от моделей. Так становится модной фигурка девочки-подростка, в которой нет выраженных округлостей.

Конечно, такие эталоны кажутся сомнительными современным европейцам или американцам. Из-за разницы в подходах к оценке женской красоты в 2001 году в ЮАР разразился настоящий скандал – организаторы конкурса красоты «Лицо Африки» смертельно обидели жителей Уганды. Дело в том, что все 100 угандийских красоток показали членам жюри

конкурса (мужчинам не африканского происхождения!) слишком маленькими и толстыми, чтобы принять в нем участие. Жюри заявило, что угандийские красавицы слишком «нестандартны»: у них чересчур большие бедра и небольшой рост. Поэтому девушек отказались зарегистрировать и не допустили к участию в конкурсе. Попытки объяснить что пышнотелость – главный показатель женской красоты в Уганде, где худых девушек считают больными или проклятыми, успеха не возымели. Основная масса экспертов осталась непреклонной: претендентка на звание самой красивой девушки Африки непременно должна быть не ниже 172 см и иметь обхват бедер не более 90см (и кто-то еще пытается доказывать, что запад не навязывает свои эталоны). Подобные представления об эталоне заранее обрекли конкурс на неудачу, так как женщина выбранная по перечисленным характеристикам, у себя на родине ни за что не получила бы признания как красавица.

Представления о женской красоте в Африке достаточно близки к первобытному эталону. Например, в период матриархата красивой считалась коренастая женщина с высокой грудью, широкими бедрами, что говорило о хорошей физической форме, здоровье, и, соответственно, способности к деторождению. В те времена, когда пища была скудной, полнота свидетельствовала о более высокой способности добывать пропитание и тем самым гарантировала успех и наличие условий для обеспечения потомства всем необходимым. Женские фигурки и наскальные рисунки периода палеолита – зари человечества – как раз отличаются гипертрофированными половыми признаками. Самая древняя скульптура женского тела была обнаружена в Австрии. Это Венера из Виллендорфа.

Древняя дама, ее возраст составляет примерно 22 тысячи лет. Скульптура представляет собой миниатюрную фигурку женщины с большой грудью, широкими бедрами и округлым животом. Находки, относящиеся к более позднему периоду, тоже имеют подобную форму. Ученые назвали их палеолитическими Венерами, самим названием подчеркнув, что именно таким был эталон женской первобытности.

Сегодняшний подход к эталону абсолютно другой, но он тоже продиктован определенными представлениями о возможности безбедно вырастить потомство, поскольку более стройная фигура свидетельствует о том, что человек располагает временем и средствами для поддержания хорошей физической формы. Мы также знаем, что избыточный вес связан со всевозможными заболеваниями, которых мы хотели бы избежать сами и от которых хотели бы уберечь наших детей.

Однако полнота входит в моду не во всей Европе. Например, в Испании мода на тело не слишком изменилась, там прекрасной, по-прежнему, считается женщина субтильного вида без намека на бюст. Маленьких девочек с детства затягивали в ужасающие корсеты из железных пластин, которые не давали, груди развиваться. В Англии женская красота некоторое время предполагает определенную солидность и «наполненность». Счастливые обладательницы пышных форм упивались мужским вниманием, а худышки стараясь не отставать от них, доводили себя до нужного размера при помощи обыкновенных подушек. Просто подкладывали их в нужное место и приобретали желанные округлости. Однако вскоре пухлость вышла из моды, и дамы принялись утягивать свои талии корсетами, которые частенько приводили к обморокам. Ну, что ж поделать, красота потребовала жертв и они быстро заполнили модные магазины.

В XIX веке, правда, отношение к дородности в аристократических кругах меняется. Вновь входит в моду субтильность, если не сказать худоба, и бледность, бледность, бледность – как знак глубины сердечных чувств. А поскольку пудра временно оказывается под запретом, то некоторые дамы даже уксус пьют, лишь бы приобрести нездоровый цвет лица. Женщина эпохи романтизма (20-40-е годы XIX века) должна быть грустной, мечтательной, хорошо, если в ее голубых глазах блестят слезы, и уж совсем замечательно, если сама она, читая стихи, уносится куда-то вдаль - в мир более чувственный и прекрасный, чем тот, что ее окружает. И конечно никаких пышных форм – это же вульгарно! Дамы изводили себя диетами, очистительными клизмами, которые личные врачеватели

рекомендовали ставить накануне бала «для пуцеого блеска в глазах». Темные круги – восхитительно, ведь это признак духовности. Дюма-сын пишет, что в то время в парижских гостиных, туберкулез считался болезнью интеллектуальной элиты. Самые модные дамы не применяли румян, а на шее носили огромные банты. Все хотели быть похожими на Виолетту из «Дамы с камелиями».

В 1859 году после бала скончалась модница 23 лет от роду. Вскрытие показало, что из-за чрезмерно затянутого корсета три ребра вонзились ей в печень.



Правда, представления о красивом женском теле в различных социальных прослойках в XIX веке значительно различаются. В народе, в отличие от «аристократических придумок», идеал оставался прежним: крепкая, здоровая женщина «при теле».

*Если говорить о Руси, то у нас, полнота ценилась исстари. Как и всякий земледельческий народ, наши предки ассоциировали тучность тела с физической силой и здоровьем.*

*«Тело» доводили до желаемых пропорций специфическим образом: женщину укладывали на несколько дней в постель, потчевали хлебной водкой, старательно откармливали, строго наказав не выходить. Придворный врач царя Алексея Михайловича англичанин С. Коллинз иронично описывал представления русских о красоте: «Красотою женщин считают они толстоту. Дай мне Бог толстоту, а я себе дам красоту».*

*Такое отношение к полноте в крестьянской среде сохранилось до конца XIX века. Николай Гаврилович Чернышевский писал, что идеал красоты для русского крестьянина – цветущая девушка, кровь с молоком. В русских деревнях, вплоть до революции девицы на выданье надевали на праздники по несколько юбок, «чтоб толще казаться»: полнота для них была синоним красоты. Тем, кто от природы имел широкую кость и плотное телосложение, хватало двух-трех нижних юбок. Девушки, отличавшиеся худобой, натягивали по пять-шесть юбок сразу. А некоторые деревенские девки даже летом облачались в «споднюю» (т.е. нижнюю) юбку, стеганую на вате, обычно надеваемую зимой. «Исподняя» юбка, надетая летом под легкий сарафан, позволяла симитировать наличие крутых, пышных бедер. Деревенская мода всегда соответствовала укладу крестьянской жизни, и та же полнота означала для крестьянской девушки здоровье, а оно в свою очередь – это и дети, и работа до седьмого пота.*

*Участницы подводятся к выводу, что для красоты важен баланс вес, параметров фигуры и сбалансированное здоровое питание.*

*Этап II. Выяснение параметров «идеального веса»*

*Вопросы: Знаете ли вы свой вес? Свой рост? А какой вес является идеальным для вашего возраста?*

*\*Этот этап можно разнообразить на усмотрение педагога. Можно заранее попросить девочек измерить дома рост и вес. Можно сделать этот этап практическим и замерить рост и вес в классе (тогда потребуется ростомер и весы). Можно положиться на данные девочек, если они знают ответы на вопросы. А если не знают – тогда обсудить, почему они решили, что их вес нуждается/не нуждается в корректировке.*



Рост девочек от 7 до 17 лет (см)							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2

Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)							
Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9-27,8	27,8-30,7	30,7-38,9	38,9-44,6	44,6-55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8-31,8	31,8-36,0	36,0-45,4	45,4-51,8	51,8-63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<46,0	46,0-48,0	48,0-50,0	50,0-60,0	60,0-66,0	66,0-76,0	>76,0

Женщины				Мужчины			
Рост	Сложение			Рост	Сложение		
	Крупное телосложение	Среднее телосложение	Мелкое телосложение		Крупное телосложение	Среднее телосложение	Мелкое телосложение
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

Далее предлагается соотнести свои параметры с возрастными нормами и типом телосложения и обсудить отдельные моменты (на усмотрение педагога):

- на желание похудеть часто влияет реклама или навязывание модельного образа жизни СМИ. Зачем и кому это нужно?

- желание похудеть может быть ложной целью для истинных желаний быть красивой, достигнуть успеха, быть любимой, поднять самооценку, самоутвердиться, полюбить себя, научиться общаться, избавиться от тревожных мыслей и т.п. Почему похудение в данных ситуациях не поможет?

Кто или что может помочь?

Как видим, идеала не существует, важно соотношение роста и веса, учет телосложения, пропорции фигуры, а понятия нормы – это не точные параметры, а некие границы, знание которых может сориентировать, существует ли необходимость в корректировке веса.

*Этап III. Что необходимо для красоты и хорошего самочувствия? Принципы здорового питания подростка.*

*\*Дополнительный материал:*

*Питание подростков*

*Нормы физиологических потребностей детей и подростков*

*В подростковый период организм быстро растет и развивается, различные физиологические системы перестраивают свою работу. Поэтому очень важно следить за тем, что и как ест подросток. Рацион младенцев, дошкольников и младших школьников родители могут без проблем контролировать. За питанием подростков уследить гораздо сложнее: молодые люди гораздо свободнее распоряжаются своим временем, им часто приходится есть в отсутствие взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку. Поэтому у подростков нередко заболевания желудка и кишечника, такие как гастриты, колиты, а также нарушения обмена веществ. Среди заболеваний подростков на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором — желудочно-кишечного тракта, на третьем — обмена веществ. Возникновение этих заболеваний, как правило, связано с неправильным питанием.*

Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков

Возраст в годах	Белки в г		Жиры в г		Углеводы в г	Калории, ккал
	Всего	в том числе животных	Всего	в том числе растительные		
1—1 1/2	48	36	48	—	160	1300
1 1/2—2	53	40	53	5	192	1500
3—4	63	44	63	8	233	1800
5—6	72	47	72	11	252	2000
7—10	80	48	80	15	324	2400
11—13	96	58	96	18	382	2850
14—17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14—17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

*Подростковый возраст — это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. Часто при этом системы и органы развиваются не в едином темпе. У подростков повышается аппетит. Но нельзя позволять им есть все подряд, надо тщательно следить за рационом.*

*Энергетический обмен у подростка отличается от энергообмена взрослого человека. Если взрослый в состоянии покоя потребляет в среднем 1 ккал на 1 кг массы в час, то мальчику 12 лет в таких же условиях нужно 1, 8 ккал. Двигательная активность подростка в среднем выше, чем у взрослого — в среднем он тратит в день на движение около 600 ккал. Усиленный рост костной и мышечной ткани также требует дополнительных затрат энергии: 60-100 ккал в сутки. В целом суточный расход энергии подростка — 2400-2500 ккал. Чтобы потребности организма были удовлетворены, подросток должен в день съесть продуктов на сумму около 3000 ккал, а если он занимается спортом, то 3100-3500 ккал. Задача взрослых — тщательно следить за калорийностью пищи детей, особенно в те дни, когда подростку предстоят большие физические нагрузки.*

Важна не только калорийность пищи, но качественный ее состав. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. В этом возрасте идет процесс построения тканей, поэтому у подростков возникает повышенная потребность в белках. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. Предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии, которая и так распространена среди подростков, особенно девочек. За уровнем железа в организме подростка надо следить особенно внимательно: от него зависит и интеллект, и иммунитет, и устойчивость к инфекциям. Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят такие продукты, как говядина, телятина, печень. Колбасы и сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше уж употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.

Подросток должен получать и около 100 г жиров. Жиры отличаются высокой калорийностью, и они используются организмом для получения энергии, а входящие в состав пищевых жиров кислоты важны для построения клеток. Такие кислоты содержатся в растительных маслах — такие масла должны составлять в рационе подростка 1/5 от всех жиров. Потребление достаточного количества растительного масла также благоприятно влияет на состояние кожи, что очень важно для периода полового созревания. Важно следить за правильным соотношением между белками и жирами.

Углеводы, легко усваиваемые организмом, служат для него основным источником энергии. Подростку нужно около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры — таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме.

Подросток обязательно должен получать с пищей достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей. Наиболее благоприятным для усвоения соотношением кальция и фосфора в пище считается 1:1, 7, то есть примерно 1500 мг кальция и 2500 мг фосфора в сутки. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: остеохондрозам, остеопорозам, сколиозам и другим нарушениям осанки, а также кариесу. Основными источниками кальция в пище являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам необходимо пить молоко — калорийное, а не обезжиренное.

У подростков повышена потребность в витаминах. Если в рационе присутствуют натуральные продукты, свежие овощи, фрукты, то ребенок естественно получает необходимое количество витаминов.

Весной, когда в продуктах питания не хватает витаминов, подростки становятся сонливыми, у них снижается работоспособность. В этот

период следует использовать искусственные витаминные препараты. Однако их применение желательно согласовать с врачом.

Часто подростки страдают от излишней худобы или наоборот полноты. Если в этот период не заняться исправлением начинающимися отклонениями в обмене веществ, впоследствии это может привести к серьезнейшим заболеваниям, таким как атеросклероз, артериальная гипертензия и метаболический синдром. Подросткам с подобными отклонениями необходимо индивидуально подобранное питание. В случаях нарушений веса, особенно избыточного, допустимы диеты, но они должны быть хорошо продуманы и проходить под контролем специалиста. В таком случае подростку следует объяснить, какие продукты он может употреблять без ограничений и, напротив, употребление каких продуктов приведет к дальнейшему увеличению веса и даже нарушению метаболических процессов. Следует также увеличить физические нагрузки, если они были низкими. Важно не только получать необходимое организму количество основных питательных веществ и энергии, но и правильно тратить эту энергию с помощью физкультуры и спорта.

Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто они пытаются самостоятельно регулировать свой рацион. Но, кроме общей неграмотности в вопросах питания, на них влияет еще и очень агрессивная реклама не самых полезных продуктов — сладостей, лимонадов, жвачки, фаст-фуда, даже пива. Избежать употребления подростками этих продуктов сложно, практически невозможно, поэтому взрослые должны спокойно и аргументировано объяснить своим детям, почему следует им ограничивать употребление этих продуктов, какой вред они наносят растущему организму и какие от этого могут быть последствия для здоровья в будущем.

Обратить внимание на:

- общую потребность в калориях (для девочки-подростка около 3000 ккл);
- соотношение белков/жиров/углеводов (примерная норма 97 грамм белка, 97 грамм углеводов, 367 грамм углеводов);
- насыщение витаминами, минералами и полезными веществами.

*Практическое упражнение на выбор:*

Вариант 1: вспомнить свой последний прием пищи и рассчитать, сколько в нем было калорий и примерное (!) соотношение белков/жиров/углеводов. При расчете может понадобиться помощь педагога и таблицы калорийности блюд (см. источники 4 и 5, также можно разрешить девочкам воспользоваться в процессе интернетом в своих телефонах). Точное количество рассчитать не позволит временной интервал классного часа

Для справки: порция еды в средней тарелке – примерно 250 грамм (калорийность обычно дается на 100 грамм), в 1 стакане – 200 мл, в 1 столовой ложке – около 200 грамм, в чайной ложке – около 7 грамм.

Вариант 2: составить меню на один день для себя, чтобы оно было одновременно полезным, полноценным и вкусным.

*Этап IV. Рефлексия, заключение, подведение итогов.*

Источники:

1. <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/228/29528/> (Роспотребнадзор о физиологических нормах детского и подросткового питания)

2. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Всемирная организация здравоохранения о здоровом питании)

3. <https://megabook.ru/article/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2> (Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия Megabook о питании подростков)

4. <http://vkysnoprosto.ru/tabлица-kaloriynosti-produktov-i-gotovyih-blyud/> (таблицы калорийности блюд)

5. [https://health-diet.ru/base\\_of\\_meals/](https://health-diet.ru/base_of_meals/) (калорийность готовых блюд)

## Приложение 17

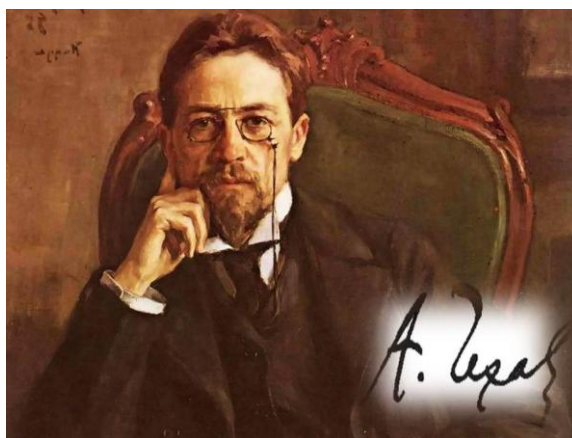
### «В человеке всё должно быть прекрасно»

Классный час о красоте, физической и духовной для старшеклассников

Каргаполовой Татьяны Михайловны

<https://kladraz.ru/blogs/tatjana-mihailovna-kargapolova/klasnyi-chas-v-cheloveke-vsyo-dolzno-byt-prekrasno-6007.html>

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением грамматики и пунктуации)*



(1860- 1904)

**Цель:** формирование представления учащихся о душевной и физической красоте человека.

**Задачи:**

1. Развивать у учащихся эстетический вкус в одежде, манере говорить, вести себя в обществе;

2. Познакомить учащихся с моделью совершенного человека;

**3.** Воспитывать у учащихся желание красиво одеваться, ухаживать за своей внешностью и достойно вести себя в обществе.

**Пояснительная записка:**

Мы живём каждый день и в суете и спешке проходящих дней порой не замечаем главного: как мы одеты, следим ли мы за собой, как мы говорим, как мы ведём себя в обществе. А ведь это очень важно. Этот классный час поможет старшеклассникам построить модель совершенного человека, опираясь на знаменитую фразу А.П. Чехова.

**Ведущий:**

Сегодня мы попытаемся представить, построить модель совершенного, является составляющими совершенного человека? Можно ли назвать совершенным человека с безобразным, некрасивым лицом?

Вряд ли. Однако далеко не все люди (и мы с вами не исключение) обладают классическими чертами лица: греческим носом, изумительным разрезом глаз, длинными ресницами...

Что же делает наше лицо, часто несовершенное красивым? Как вы считаете? (Ребята отвечают)

А вот как об этом пишет Лев Николаевич Толстой: «Зеркало отразило некрасивое, слабое тело и худое лицо. Глаза всегда грустные, теперь особенно безнадежно смотрели на себя в зеркало. «Она мне льстит?», - подумала княжна, отвернулась и продолжала читать. Жюли, однако, не льстила своему другу: действительно, глаза княжны, большие, глубокие и лучистые (как будто лучи тёплого света иногда снопами выходили из них), были так хороши, что очень часто, несмотря на некрасивость всего лица, глаза эти делались привлекательнее красоты».

**Чтец (1):**

Есть лица, подобные пышным порталам,  
Где всюду великое чудится в малом.  
Есть лица-подобия жалких лачуг,  
Где варится печень и мокнет сычуг.  
Иные холодные, мёртвые лица  
Закрывают решётками, словно темница.



Другие - как башни, в которых давно  
Никто не живёт и не смотрит в окно.  
Но малую хижинку знал я когда – то,

Была неказиста она, небогата,  
Зато из окошка её на меня  
Струилось дыхание весеннего дня.  
Поистине мир и велик и чудесен!



Есть лица – подобья ликующих песен.  
Из этих, как солнце, сияющих ног  
Составлена песня небесных высот.

**Н. Заболоцкий. «О красоте человеческих лиц»**



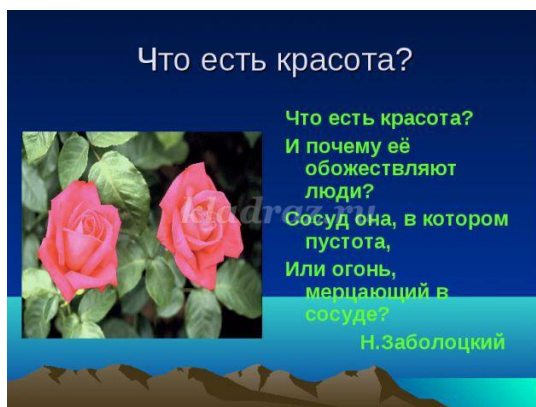
**Сияющие счастливые лица**

**Чтец (2):**

Среди других играющих детей,  
Она напоминает лягушонка,  
Заправлена в трусы худая рубашонка,  
Колечки рыжеватые кудрей  
Рассыпаны, рот длинен, зубки кривы,  
Черты лица остры и некрасивы,  
Двум мальчуганам, сверстникам её,  
Отцы купили по велосипеду,  
Сегодня мальчики, не торопясь к обеду,  
Гоняют по двору, забывши про неё,  
Она ж за ними бегаёт по следу,  
Чужая радость так же, как своя,  
Томит её и вон из сердца рвётся,  
И девочка ликует и смеётся,  
Охваченная счастьем бытия.



Ни тени зависти, ни умысла худого,  
Ещё не знает это существо.  
Ей всё на свете так безмерно ново,  
Так живо всё, что для иных мертво!  
И не хочу я думать, наблюдая,  
Что будет день, когда она, рыдая,  
Увидит с ужасом, что посреди подруг,  
Она всего лишь бедная дурнушка!  
Мне верить хочется, что сердце не игрушка,  
Сломать его едва ли можно вдруг!  
Мне верить хочется, что чистый этот пламень,  
Который в глубине её горит,  
Всю боль свою один переболит  
И перетопит самый тяжкий камень!  
И пусть черты её нехороши  
И нечем ей прельстить воображенье,-  
Младенческая грация души  
Уже сквозит в любом её движенье.  
А если это так, то что есть красота  
И почему её обожествляют люди?  
Сосуд она, в котором пустота  
Или огонь, мерцающий в сосуде?  
**Н.Заболоцкий. «Некрасивая девочка».**



**Ведущий:** А вот какой совет юноше даёт Эмилия Бронте в романе «Грозной перевал»



**Чтец (3):** « Подойди к зеркалу, и я покажу тебе, чего ты должен желать. Видишь эти две чёрточки у тебя между бровями? И густые эти брови, которые вместо того, чтобы им подниматься дугой, западают вниз у переносья? Видишь ли ты эту пару чёрных бесенят, так глубоко схоронившихся? Они никогда не раскрывают смело окон, а только смотрят в них украдкой, точно шпионы дьявола! Так вот пожелай и научись разглаживать угрюмые морщины, поднимать смело веки; смени бесенят на доверчивых, невинных ангелов, глядящих без подозрений, без опаски и всегда видящих друга, когда не знают твёрдо, что перед ними враг. Не гляди ты угрюмо и злобно...»

**Чтец (1):** Итак, можно ли назвать совершенным человека с некрасивым лицом? (Дописывает к высказыванию А.П. Чехова слово «лицо»)

Представим себе человека с прекрасным лицом и неряшливо, безвкусно одетого. Можно ли назвать такого человека совершенным?

(Ребята отвечают)

Одежда играет важную роль в нашей жизни. Она должна украшать человека, подчёркивать преимущества его внешнего облика и скрывать его недостатки. Поверьте, человек с хорошей внешностью может превратиться в карикатуру на самого себя только от одной детали своего костюма.

**Чтец (2):** Давайте вспомним принцессу Диану, её безупречный вкус в одежде, манере говорить, вести себя на людях. Её наряды сводили с ума всех женщин планеты, ей подражали и завидовали. Она была высокой, необыкновенно красивой женщиной. Для каждого случая жизни у неё были особенные наряды, ей шили лучшие модельеры планеты.





**А вот что думает об умении одеваться у молодых людей академик Д.С. Лихачёв...**

**Чтец (2):** «Смешным можно быть во всем, даже в манере одеваться. Если молодой человек чересчур тщательно подбирает галстук к рубашке, рубашку к костюму – он смешон. Излишняя забота о своей наружности сразу видна. Надо заботиться о том, чтобы одеваться прилично, но эта забота у мужчин не должна переходить известных границ. Чрезмерно заботящийся о своей наружности мужчина неприятен. Девушки, женщины – это другое. У мужчин же в одежде должен быть только намёк на моду. Идеально чистая рубашка, чистая обувь и свежий, но не очень яркий галстук – этого достаточно. Костюм может быть старый, он не должен быть только неопрятен».

**Ведущий:** А что по-вашему, является главным признаком вкуса у человека? (Ребята отвечают)

Обратимся за помощью к классической литературе.

**Чтец (3):** « В эту минуту прошли к колодцу мимо нас две дамы, одна пожилая, другая молоденькая... Их лиц за шляпками я не разглядел, но они одеты были по строгим правилам лучшего вкуса: ничего лишнего» (М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»)



**Ведущий:** Итак, главный признак вкуса у человека – это чувство меры. Да, те платья, шляпки устарели, но никогда не устареют вкус, хорошие манеры, отсутствие вульгарности в одежде и поведении. Наверное, именно поэтому Татьяна Ларина – вечный идеал. Вспомним посвященные ей **строки.**

**Чтец (1):** Она была нетороплива,  
Не холодна, не говорлива,  
Без взора наглого для всех,  
Без притязаний на успех,  
Без этих маленьких ужимок,  
Без подражательных затей...  
Всё тихо, просто было в ней...  
Никто б не мог её прекрасной  
Назвать; но с головы до ног  
Никто бы в ней найти не мог  
Того, что модой самовластной  
В высоком лондонском кругу  
Зовётся vulgar...

**А. Пушкин «Евгений Онегин» (отрывок из романа)**



**Ведущий:** Какое же ещё слово нужно добавить к фразе А. П. Чехова: « В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и...»

(Дописывает слово, произнесённое ребятами: «одежда»)

А мы продолжаем находить слагаемые совершенного человека. Без чего невозможно обойтись человеку? Подсказкой пусть послужит высказывание Д.И. Фонвизина из комедии «Недоросль»

**Чтец (2):** «Без... (души) просвещеннейшая умница – тварь, невежда без... (души) – зверь»...

(Учитель дописывает в высказывание А.П.Чехова отгаданное ребятами слово «душа».)



**Ведущий:** Воспитывать в себе культуру чувств, душу – это не задание на декаду, четверть, год, это задание на всю жизнь, так как всю сознательную жизнь человек по крупинке накапливает драгоценный опыт, проявления лучших, высоких, душевных качеств.

Американский просветитель восемнадцатого века Бенджамин Франклин, будучи ещё рабочим типографии, составил для себя «тринадцать принципов мелкой, повседневной добродетели». В них входили: сдержанность, молчаливость, порядок, решительность, деятельность, откровенность, бережливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, скромность. Он настойчиво и упорно развивал, воспитывал в себе эти качества. Путём самообразования он стал одним из самых просвещённых людей своего времени, а путём самосовершенствования – гуманистом.

Воспитывать культуру чувств, культуру человеческого общения, души – дело не только долгое, но и трудное.

**Общепризнано:** нелегко человеку ощутить в себе человека, вырастить в себе душу, которая соответствовала бы идеалу.

**Чтец (3):** Не позволяй душе лениться!

Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться,  
И день, и ночь, и день и ночь!  
Гони её от дома к дому,  
Тащи с этапа на этап,  
По пустырю, по бурелому,  
Через сугроб, через ухаб!  
Не разрешай ей спать в постели  
При свете утренней звезды,

Держи лентяйку в чёрном теле  
 И не снимай с неё узды!  
 Коль дать ей вздумаешь поблажку,  
 Освобождая от работ,  
 Она последнюю рубашку,  
 С тебя без жалости сорвёт.  
 А ты хватай её за плечи,  
 Учи и мучай дотемна,  
 Чтоб жить с тобой по – человечьи  
 Училась заново она.  
 Она рабыня и царица,  
 Она работница и дочь,  
 Она обязана трудиться  
 И день и ночь, и день и ночь!  
**Н. Заболоцкий. Не позволяй душе лениться.**



**Ведущий:** Человек может испытывать высокие духовные стремления, искренне любить всё человечество, но всё это останется втуне до тех пор, пока он не подтвердит своих стремлений в реальных, пусть на первый взгляд обыкновенных делах. Человечество состоит из конкретных людей. И каждый человек нуждается в конкретном добре, в конкретном сочувствии. И как важно окружить вниманием и заботой человека вовремя.

**Чтец (1):** Мне с отчимом невесело жилось,  
 Всё ж он меня растил,  
 И оттого  
 Порой жалею, что не довелось  
 Хотя чем – нибудь порадовать его.  
 Когда он слёг и тихо умирал,-  
 Рассказывает мать,  
 -День ото дня  
 Всё чаще вспоминал меня и ждал:  
 «Вот Шурку бы... Уж он бы спас меня!»  
 Бездомной бабушке в селе родном  
 Я говорил: мол, так её люблю,  
 Что подрасту и сам срублю ей дом,  
 Дров наготовлю,  
 Хлеба воз куплю.

Мечтал о многом,  
Много обещал...  
В блокаде ленинградской старика  
От смерти б спас,  
Да на день опоздал,  
И дня не возвратят века.  
Теперь прошёл я тысячи дорог-  
Купить воз хлеба, дом срубить бы мог.  
Нет отчима,  
И бабка умерла...  
Спешите делать добрые дела!

**А. Яшин. Спешите делать добрые дела**

**Ведущий:** Да, своевременная помощь конкретным людям, одно из главных проявлений душевных качеств человека.

**Чтец (2):** До конца,  
До тихого креста  
Пусть душа останется чиста.



Перед этой  
Жёлтой, захолустной  
Стороной берёзовой  
Моей,  
Перед ленивой  
Пасмурной и грустной,  
В дни осенних  
Горестных дождей,  
Перед этим  
Строгим сельсоветом,  
Перед этим  
Стадом у моста,  
Пред всем  
Старинным белым светом  
Я клянусь:

Душа моя чиста.  
Пусть она  
Останется чиста  
До конца,  
До смертного креста!

**Н. Рубцов. До конца.**

**Ведущий:** Как вы понимаете слова поэта « Пусть душа останется чиста»? (Ребята отвечают)

Для того, чтобы приблизиться к идеалу, необходима ещё одна последняя составляющая. Это – «мысли». (Дописывает в высказывание А.П. Чехова слово «мысли».) Богатства человеческой мысли неисчерпаемы. Одной из впечатляющих форм их выражения являются афоризмы, жемчужины человеческой мудрости, отлитые в краткую языковую форму. Как сказал древнегреческий поэт Феокрит: Есть у мудрейших обильный запас изречений. Много для жизни полезных советов может в нём каждый найти.

**Чтец (3):** «Каждый человек может и должен пользоваться всем тем, что выработал совокупный разум человечества, но вместе с тем может и должен своим разумом проверять данные, выработанные всем человечеством» (Л.Н. Толстой)

**Чтец (1):** «Мужество ума состоит в том, чтобы ... узнавать и познавать...окружающий мир и действующие в нём силы: идеи и факты, опыт прошлого и настоящего...

Честность ума состоит в том, чтобы...иметь смелость самостоятельно мыслить. Быть человеком» (Р. Роллан)

**Ведущий:** Вот мы и построили с помощью А.П. Чехова модель совершенного человека. (Читает)

«В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

Осталось немного: стараться ей соответствовать...

## [Приложение 18](#)

### **Методические рекомендации проведения «Дня здоровья» Спортивный день (7 апреля - День здоровья)**

Автор - составитель: Голубева Н.Т.,  
социальный педагог ГКУ «ЦПРК»

*(материалы использованы в авторской интерпретации с сохранением  
грамматики и пунктуации)*

7 апреля – День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения. В школе этот праздник можно провести в форме круглого стола, конференции, театрализованного представления.

Рекомендуемые варианты проведения Дня здоровья предлагают форму праздника, в котором могут принять участие взрослые и дети.

К подготовке этого дня и для его проведения желательно привлечь активных учащихся старших классов, членов РДШ, школьного самоуправления, агитбригаду наркопоста, того кто будет отвечать за оформление, музыкальное сопровождение, приглашение гостей, выпуск листовок, проведение мастер-класса, кто-то будет ведущим. Это объединит педагогический, родительский и ученический коллективы, сделает работу учащихся как лично, так и общественно-значимой, будет способствовать укреплению связей школы с родительской общественностью.

#### *План проведения Дня здоровья*

1. Открытие праздника.
2. «Кот Матроскин приглашает» для 1-4 классов.
3. Игра «Путешествие на поезде «Здоровье» для 5-7 классов.
4. Классный час «Здоровая нация – счастливая Россия» для 8 – 11 классов.
5. Закрытие Дня здоровья (награждение, выступление агитбригады).

#### *Сценарий праздника «День здоровья»*

Цель: показать учащимся незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.

#### *Задачи:*

- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать творческие способности ребят;
- способствовать укреплению связи школы с родительской общественностью.

#### *Предварительная подготовка:*

- разработка сценария праздника;
- изготовление костюмов для персонажей агитбригады;
- оформление зала, станций; привлечение к работе учителей и учащихся, медицинского работника школы;
- изготовление листовок;
- подготовка выступления агитбригады;
- подготовка видеосюжетов и фотографий из жизни школьников.

#### *Оборудование:*

- плакаты и вывески для оформления сцены, зала, станций;
- литература по здоровому образу жизни;
- компьютер и видеоаппаратура;
- костюмы для участников агитбригады;
- инвентарь для каждой станции.

#### *Открытие Дня здоровья*

#### *Ведущий:*



Внимание! Внимание!

Гости и вся наша компания!

С Днем здоровья всех поздравляем

И успехов огромных желаем.

Сегодня, 7 апреля, люди всей планете отмечают День здоровья. Почему такой день существует? Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

(Выходят ученики и говорят по очереди, что для них значит это слово)

-Здоровье –это когда тебе хорошо.

-Здоровье –это когда ничего не болит.

-Здоровье –это красота.

-Здоровье –это сила.

-Здоровье –это гибкость и стройность.

-Здоровье –это выносливость.

-Здоровье –это гармония.

-Здоровье –это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

-Здоровье –это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

-Здоровье –это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

*Ведущий:*

Необходимо заботиться о своем здоровье, ибо «Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» так сказал знаменитый философ А.Шопенгауэр.

Слово школьной медицинской сестре, которая говорит о необходимости ведения здорового образа жизни в период развития организма.

Директор школы обращается со словами поздравления ко всем участникам праздника.

*Ведущий:*

Чтобы быть здоровым нужно как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю нам всем немного подвигаться, размять своё тело.

*\*Звучит мелодия и дети, рассыпавшись по площадке, выполняют упражнения. Им помогают ребята агитбригады «Здоровье». Под слова ведущего выполняются движения*

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка,

Шаг на месте – два вперёд,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше,

Опустили – чётко дышим.

Упражнение второе: руки набок, ноги врозь

Все прекрасно удалось!

Три наклона сделай вниз,

На «четыре» поднимись!  
Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем, дети.  
Приседанья каждый день,  
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже -  
Вырастешь повыше.  
В заключенье, в добрый час,  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре  
В дружбе мы живём и в мире.

Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник.

Детей начальной школы ждёт встреча с котом Матроскиным, ребят 5 – 7 классов мы приглашаем совершить заочное путешествие на поезде «Здоровье» (станционная игра), старшеклассников приглашаем на серьёзный разговор о здоровье и судьбе России, а наших родителей и учителей мы ждём в мастер-классе «Простые и эффективные рецепты здоровья». Желаем всем с пользой провести время! Ждём вас после мероприятий на закрытие Дня здоровья в актовом зале.

*\*Все в сопровождении ребят из самоуправления расходятся к местам проведения мероприятий*

*Вариант 1.*

*Сценарий спортивного праздника «День Здоровья»*

*(1-4 классы)*

Цель: развитие физических качеств и познавательной деятельности обучающихся школы.

Задачи:

—формировать знания школьников в области здоровьесберегающих технологий;

—развивать физкультурно-спортивные умения и навыки.

Оборудование: 4 скамейки, цветные платочки, мячи разной величин, 2 детских круга для плавания, 2 хоккейные клюшки, 2 сачка, детский бассейн, пластиковые бутылки разного размера и формы (мусор), 2 корзины для метания, канат.

Ведущие: старшеклассники, члены школьного самоуправления, РДШ, агитбригада наркопоста.

*Ход праздника*

*Ведущий 1:*

Здравствуйте, дорогие ребята! Добрый день, уважаемые педагоги! Мы рады всех вас приветствовать на нашем празднике.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,  
Спорт – игра,  
Физкульт-  
Все дети: Ура!  
*Ведущий 2:*  
Если хочешь быть умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым,  
Никогда не унывай,  
Прыгай, бегай и играй.  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт-  
Все дети: Привет!

*Ведущий 1:*  
На нашем празднике собрались отличные ребята, сильные, ловкие,  
быстрые, умелые.

*Стихи читают подготовленные заранее учащиеся начальной школы*

Солнце, воздух и вода –  
Мы природе скажем «да»!  
Занимайся физкультурой,  
Будешь ты здоров всегда!  
Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За лечением к докторам!  
Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.  
Мы со спортом дружим,  
Очень спорт нам нужен.  
Так не будем же лениться.  
«Дело мастера боится»!

*Ведущий:*

Вот какие молодцы! Я уверен, что вы все здоровы! Ведь у вас на лицах  
улыбка. Всем давно известно, что улыбка на лице — это признак здоровья.

Все поют песню «Улыбка» или другую.

*Выбегает кот Матроскин*

*Матроскин:*

Подождите! Подождите! И зачем это вы тут все собрались? И чего вы  
так кричите? Шарик опять что-то натворил?

(Достает из кармана полотенце, обвязывает голову).

*Ведущий 1:*

У нас спортивный праздник, а с тобой что случилось? Почему ты с повязанной головой?

*Матроскин:*

Ребята, я, наверное, заболел. И никто меня уже не вылечит! Я что только не делал: пил мое любимое, холодное молоко, ел мороженое и пирожное, но ничего не помогает. Что же мне делать? Может газировку и конфеты попробовать?

*Ведущий:*

А скажи, Матроскин, нам,  
Чем ты занят по утрам?

*Матроскин:*

Я, конечно, долго сплю,  
До полудня я храплю.

*Ведущий:*

Расскажи нам по порядку,  
Любишь делать ты зарядку?  
Спортом часто занимаешься?  
Водой холодной обливаешься?

*Матроскин:*

Нет! И должен вам признаться  
Как водой мне обливаться?  
И зарядку никогда  
Отродясь не делал я!  
Мне бы средство, да попроще,  
Чтобы сильным, ловким стать,  
Да от вас не отставать?!

*Ведущий:*

Да, такое средство есть!  
Сладостей поменьше есть!  
Утром рано подыматься,  
Физкультурой заниматься!  
Бегать, прыгать и скакать,  
Душ холодный принимать!

*Матроскин:*

У-у-у! Так я, братцы не люблю!

*Ведущий:*

Ты, Матроскин! Не зевай?  
С нами рядышком вставай,  
Веселей и бодрей  
Упражненья повторяй!

*\*Под современную музыку, с показом старшеклассников, дети выполняют зарядку с элементами хип-хопа, Матроскин выполняет упражнения вместе с детьми.*

*Матроскин:*

Это просто чудеса: у меня ничего не болит! Вот что значит спорт! А почему сегодня здесь так много ребят?

*Ведущий:*

Сегодня, Матроскин, в нашей школе Спортивный праздник.

*Матроскин:*

Знаю, знаю, будете бегать, прыгать, соревноваться, шуметь.

*Ведущий:*

Правильно, Матроскин. И мы приглашаем остаться у нас на празднике, и понять, что спорт – это здоровье.

*Ведущий:*

И так начинаем!

*Эстафета «Прыжки»*

Участники выстраиваются в колонну по одному. По команде «марш» первые участники выполняют прыжки из обруча в обруч, закончив прыжки, бегут к своей команде, передают эстафету следующему участнику с помощью руки и становятся в конец колонны.

*Эстафета «Футболисты»*

Участники выстраиваются в колонны по одному, у каждого мяч. На противоположной стороне - дуги. По команде первые игроки ведут ногой мяч до линии старта и ударом ноги попадают мячом в «ворота». То же самое выполняет следующий игрок.

*Эстафета «Пловцы».*

По команде первые участники команд, надев на себя спасательный круг, оббегают ориентир, возвращаясь, и передают круг другому члену своей команды. Выигрывает команда, которая первой закончит состязание.

*Эстафета «Хоккей с мячом».*

У каждого гимнастическая палка - клюшка. По команде первые, ведя «клюшкой», мячом обводят стойку, возвращаются и передают другому.

*Матроскин:*

Как это у вас все дружно получается! Давайте все вместе споем веселую песню. (Песня о дружбе, о лете, о спорте с движениями)

*Эстафета «Попади в корзину».*

От линии старта участники выполняют по одному броску в корзину.

Суммируется количество попаданий в цель.

*Эстафета «Собери команду».*

Первый участник в центре обруча оббегает ориентир, возвращается к команде, к обручу, присоединяется второй участник (взявшись за обруч), и так собирает всю команду. Выигрывает команда, которая первой закончит состязание.

*Матроскин:*

Ух ты, здорово! А можно поиграть в мою игру на внимание, называется «Игра с цветными платочками». У меня в руках разноцветные платочки. Что делать помогут нам эти платочки?

Синий – хлопать,

Зеленый – топать,  
Желтый – молчать,  
Красный – «Ура!» кричать.

*Ведущий:*

Спасибо Мотроскин за увлекательную игру.

А мы продолжаем. Всем известно – чистота залог здоровья, А чистота нашей планеты – залог здоровья не только людей, а также животных, птиц и морских жителей. Поэтому следующая эстафета называется «Очистим водоем».

Каждый из участников поочередно вылавливает из бассейна с водой, сачком пластиковую бутылку, бежит и выбрасывает ее в ведро. Выигрывает команда, которая больше выловит мусора из «водоема».

*Ведущий:*

А теперь пора бы нам силою померяться.

Перетягивание каната!

*Заключительная эстафета «Полоса препятствий».*

дети пропускают по одному обручу через себя (всего 3 обруча);

- подтягивание руками, лежа на скамейке, на животе;
- бег по скамейке;
- оббегают ориентир;
- обратно дети возвращаются бегом по прямой линии;
- передают эстафету следующему участнику с помощью руки.

*Ведущий:*

Вот и все! И закончился праздник!

Мы играли, хотели, шумели...

Мы о спорте узнали немало,  
получили мы все, что хотели!

Пусть кому-то покажется мало.

И не так уж огромен размах.

В каждом деле ведь важно начало:

Первый класс, первый шаг, первый раз!

*Ведущий:*

Давайте все вместе споем веселую песню.

## **Варианты проведения спортивного праздника для учащихся 1-7 классов**

### *Вариант 1.*

Родительский мастер-класс «Игры моего детства».

От каждого класса для Дня здоровья родители готовят набор игр, в которые они играли в детстве на улице («12 палочек», «Лапта», «Казак-разбойники» и др.). В этом процессе хорошую помощь могут оказать бабушки и дедушки.

### *Вариант 2.*

Квест в лесу «Таинственный маршрут» с элементами спортивного ориентирования.

*Вариант 3.*

Конкурс на самый интересный инвентарь из подручного материала, который можно опробовать на спортивном празднике.

*Выводы:*

*День здоровья действительно может стать праздником для всех: и учащихся, и педагогов, и родителей. К этому дню дети-организаторы готовятся в течение длительного времени, они воплощают в жизнь задуманные ими же самими идеи. А это и есть самое главное – через «проживание» собственных дел складывается успех каждого, это дело становится значимым для детей.*

*В период подготовки ко Дню здоровья учащиеся узнают много нового в вопросах сохранения здоровья, получают полезную информацию. В ходе проведения праздника они развивают свои творческие и коммуникативные способности, совершенствуют свои ораторские навыки, навыки школьного самоуправления, учатся достойно соперничать друг с другом. Важнейшим моментом данного большого Дела является то, что учащиеся задумываются о собственном здоровье, его укреплении, многие из них ведут здоровый образ жизни. Ну и, конечно, укрепляется связь семьи и школы.*