

# Программа

## "Все цвета кроме черного"

(для учащихся 4-х, 5-х классов)

Рабочая программа авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» под руководством академика РАО, лауреата премии Президента России М. М. Безруких.

Проект направлен на профилактику вредных привычек и формирование ценностного отношения к здоровью.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребёнка представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических и токсических веществ. Если мальчик или девочка узнают о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, - рассуждают взрослые, - то этого вполне достаточно для того, чтобы предотвратить знакомство с ними. Но так ли это на самом деле? Суть педагогической профилактики заключается не только в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных ресурсов. Вот почему темы профилактической программы «Все цвета, кроме чёрного» актуальны, так как направлены на развитие у школьников познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают детям личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** сформировать представления у учащихся о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему.

#### ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. сформировать представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
2. развивать интерес у обучающихся к познанию своих возможностей, своего характера, сильных и слабых сторон.
3. научить давать оценку своим действиям, развивать навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния.

4. развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях).

Программа предназначена для учреждений различного типа: общеобразовательных школ, гимназий и лицеев. Программа может использоваться во внеклассной работе или как дополнительные занятия в группе продлённого дня. Программа представлена в объёме 17 часов, из них: 3 часа теории и 14 часов практики. Программа «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» построена по модульному принципу – их основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Содержание программы охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. Работа с УМК предполагает как групповые занятия с обучающимися, так и индивидуальные. Большинство занятий носит игровой характер, выполняя их школьники могут проявить свои творческие, организационные способности. На занятиях предполагается выполнение следующих видов заданий:

- анализ литературных отрывков;
- тестовые задания для развития самооценки;
- творческие задания (составление рассказа, логические задачи, игры);
- тренинговые задания.

**Работа с комплектом нацелена на достижение конкретных результатов:**

- полученные знания позволят обучающимся понять, почему им нужно заботиться о своём здоровье;
- подростки научатся управлять своим поведением, избегать конфликтов с окружающими;
- обучающиеся получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ.

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ /п	Тема модуля.	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1	Увлечения мои и моих друзей.	0,5 ч.	0,5 ч.
2. 3. 4.	<b>I. Для чего человеку нужны часы?</b>	3	1.1. Для чего человеку нужны часы? 1.2. Всё ли правильно в твоём режиме дня? 1.3. Оценка своего эмоционального состояния. Работоспособность человека.	0,5 ч.	0,5 ч. 1 ч. 1 ч.

5. 6. 7. 8.	<b>II. Внимание! Внимание!</b>	4	2.1. Виды внимания. 2.2. Свойства внимания. 2.3. Как проверить своё внимание. 2.4. Великая роль внимания.	0,5 ч.  0,5 ч.	0,5 ч. 1 ч. 1 ч. 0,5 ч.
9. 10- 11. 12.	<b>III. Секреты нашей памяти.</b>	4	3.1. Память - есть кладовая ума. 3.2.- 3.3. Виды памяти. 3.4. Как развить память.	0,5 ч.	0,5 ч. 2 ч. 1 ч.
13. 14. 15.	<b>IV. Homosapiens - человек разумный.</b>	3	4.1. Век живи, век учись. 4.2. Решение логических задач. 4.3. Творческое мышление.	0,5 ч.	0,5 ч. 1 ч. 1 ч.
16.	<b>V. Какой ты человек</b>	1	5.1. Самооценка своих способностей. Характер человека.	0,5 ч.	0,5 ч.
17.	<b>VI. Что я знаю о себе.</b>	1	6.1. Исполнение мечты. Мои возможности.	0,5 ч.	0,5 ч.
<b>Итого: 17</b>				<b>4 ч.</b>	<b>13 ч.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ***Вводное занятие. «Увлечения мои и моих друзей». 1 час.***

Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Если обучающиеся уже знакомы с данным проектом по прошлому году, то можно пренебречь ко второй части занятия, а если нет, то руководитель подробнее рассказывает о плане работы группы.

Вторая часть занятия проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

### ***Тема I: «Для чего человеку нужны часы?» 3 часа.***

О том, что правильно организованный режим дня - неременное условие сохранения здоровья ребёнка, известно всем, но, к сожалению, далеко не в каждой семье соблюдается это условие.

Формирование у школьников навыка планирования и умения эффективно распределять собственные дела помогает предотвратить возникновение состояния перегрузки, усталости, неверие в собственные силы, когда подросток считает, что он «всё равно не справится, не стоит и стараться». К тому же соблюдение режима дня, стремление выполнить намеченное развивает у подростка навык самоконтроля, самоорганизации и устойчивости к внешнему давлению.

При выполнении заданий, предложенных учителем, или в рабочей тетради предполагается индивидуальная работа - учащиеся выполняют их самостоятельно. Задача педагога - заинтересовать обучающихся этой работой. Результаты заданий должны быть проанализированы - это поможет подросткам понять, что им нужно исправить в своих режимах дня.

**Тема II: «Внимание, внимание!» 4 часа.**

Внимание - одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте.

Рассматривая данную тему в рамках профилактической программы, необходимо сформировать у учащихся представление о том, что употребление психоактивных веществ негативно отражается на способности человека быть внимательным. Обсудите с подростками причины, по которым запрещается водить машины, управлять приборами и сложными механизмами, человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии.

Тема включает целый ряд тестовых и тренировочных заданий, которые позволяют обучающимся самостоятельно оценить характеристики своего внимания, но и помогут развить эту способность.

**Тема III: «Секреты нашей памяти». 4 часа.**

Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт.

Тема включает тестовые и тренировочные задания, показывающие уровень развития памяти: по способу запоминания, по затрачиванию волевых усилий. Итогом по данной теме предполагается выпуск стенгазеты, куда можно поместить информацию не только об основных правилах и методиках эффективного запоминания, но и информацию о негативном влиянии употребления психоактивных веществ на память.

**Тема IV: «Homo sapiens- человек разумный». 3 часа.**

Задания данной темы направлены на развитие мыслительных способностей обучающихся.

Умения человека наблюдать природу помогло ему открыть многие её тайны и законы. Затем у людей появилась необходимость систематизировать свои знания об окружающем мире. Так зародилась наука. Благодаря научным знаниям и творческому мышлению человек создал вокруг себя новый, рукотворный мир.

Творческое мышление проявляется в способности человека создавать что-то новое и в том, умеет ли он в обычных, знакомых для него предметах и явлениях находить новое и необычное.

**Тема V: «Какой ты человек». 1 час.**

Любому человеку необходимо знать свои способности и возможности, т. е. уметь оценивать себя. От самооценки человека зависят его отношения с окружающими, его требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Все мы очень разные, но этим мы и интересны друг другу.

Эта тема помогает определить черты характера, т. е. совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для неё способы поведения. В обычной жизни часто ставится знак равенства между понятиями «темперамент» и «характер».

Однако эти понятия далеко не равнозначны.

Темперамент - характеристика динамических особенностей деятельности индивида.

Темперамент определяет впечатлительность, эмоциональную возбудимость личности.

Задания этой темы помогут подростку оценить себя как личность, задуматься над чертами своего характера.

**Тема VI: «Что я знаю о себе». 1 час.**

На заключительном занятии подводятся итоги работы в течение года. Ребята с помощью учителя обобщают всё, что они узнали о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах. Это поможет подростку увидеть все «сильные» и «слабые» стороны.

### **Список литературы**

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. – М.: Ось – 89. – 1998.
2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Все цвета, кроме чёрного: 5 – 6 класс / Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Пособие для педагогов и родителей – М.: Вентана – Граф. – 2007.
3. Рогов Е. И. Я и самопознание / Рогов Е. И. – М.: Март. – 2006.
4. Ускова Г. А. Психолого – педагогическая диагностика младших школьников / Ускова Г. А. – М.: Академический проект. – 2004.
5. <http://www.leovit.ru/memoris.html>
6. [http:// www.poljot - classic.ru/pages/56](http://www.poljot-classic.ru/pages/56)
7. <http://www.sunhome.ru/journal/111892>
8. <http://www.childprotect.ru/pamyat/>