

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 города Кызыла Республики Тыва»  
667002 Республика Тыва г. Кызыл, ул. Правобережная, д.54  
(39422) 4-05-45

Рассмотрено на заседании метод. совета нач. классов Протокол № 1 от 29. 08. 2023г Методист нач.классов  Хомушку Б.А	Согласовано Заместитель директора по УВР начальных классов  /Толстова Т.Г./ от 30. 08. 2023 г	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №8  /Н.В. Дьяченко./ Приказ № 370 от 30. 08. 2023 г
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по психологии**  
**по профилактике ПАВ,**  
**«Волшебная страна здоровья»**  
для учащихся начальных классов,  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Ондар Чечена Базыровна  
педагог – психолог начальных классов  
категория: первая

г. Кызыл

**Составитель:** педагог-психолог РЦПМСС «Сайзырал» Ма А.С.

**Рецензенты:** Фомичева О.И. старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ТГУ;  
Пушкина Т.П. старший преподаватель кафедры психологии НГУ.

#### Тренинг «Волшебная страна здоровья»

Профилактическую работу необходимо проводить не только среди детей из неблагополучных семей, т.е. традиционной группы риска, но и среди внешне благополучных школьников, не вызывающих тревог у учителей и родителей.

Десятичасовой тренинг предназначен для учащихся младших классов.

### **Пояснительная записка**

Представление детей об алкоголе и никотине весьма противоречивы. С одной стороны, дети знают, что они опасны, вредны, их нельзя употреблять. С другой стороны, они постоянно наблюдают за тем, как эти вещества используют окружающие их люди – родители, знакомые взрослые, подростки и т.д. Для многих детей алкоголь и никотин становится символом взрослости, самостоятельности. Это, в свою очередь, пробуждает интерес и желание самому познакомиться с одурманивающим веществом. Не случайно первый опыт применения алкогольных напитков и курения приходится именно на младший школьный возраст.

Раннее приобщение к алкоголю и курению чрезвычайно опасно по многим причинам. Во-первых, даже единичные пробы этих веществ наносят существенный вред здоровью ребенка. Во-вторых, установлено, что чем раньше ребенок познакомится с ними, тем с большей вероятностью он и дальше будет продолжать использовать их. В-третьих, в дальнейшем такой опыт может в значительной степени облегчить приобщение ребенка к наркотическим и токсикоманическим веществам. Так, 80 % несовершеннолетних наркоманов и токсикоманов начинают свою наркогенную карьеру в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте с использования алкоголя и курения.

Следует помнить, что профилактическую работу необходимо проводить не только среди детей из неблагополучных семей, т.е. традиционной группы риска, но и среди внешне благополучных школьников, не вызывающих тревог у учителей и родителей.

#### Принципы организации профилактики наркотизма среди дошкольников и младших школьников.

1. Вопросы предупреждения курения, использования детьми алкоголя, наркотиков, токсикоманических веществ должны рассматриваться в качестве звеньев единой системы воспитательного процесса. У детей необходимо сформировать представление об абсолютной опасности и недопустимости любых форм одурманивания.
2. При работе с 6-8 летними детьми основное внимание уделяется предупреждению приобщения к алкоголю, курению (наиболее реальным формам наркогенного заражения для этого возраста).
3. Профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно не только сформировать у ребенка представление о недопустимости одурманивания, но и показать, как можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.
4. Полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркотизации, облегчающих возможность приобщения к ним (информация о специфических свойствах различных одурманивающих веществ, способах их применения).

### Цели профилактики наркотизма среди дошкольников .

1. Формирование у детей ценностного ответственного отношения к своему здоровью, формирование представления о негативном воздействии одурманивания на его физическое и социальное благополучие.
2. Усвоение социально ценностных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию.
3. Развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.
4. Освоение приемов поведения, позволяющих избежать наркотизации.

Работу по профилактике наркотизма среди дошкольников проводит специалист ПМП или психологи, педагоги, прошедшие специальную подготовку в области профилактики наркотизма.

Курс состоит из 8-10 занятий. Рассчитан на дошкольников и младших школьников.

Основные формы организации :

1. Игровая: ролевые игры, конкурсы, соревнования.
2. Сказкотерапия. Акцент на чувства, переживания обеспечивает усвоение детьми предъявляемых им антинаркотических нормативов как лично-значимых. Теплый эмоциональный фон на уроке обеспечивается присутствием сказочных персонажей – соведущих занятия.
3. Беседа. Информирование учащихся может быть организовано в виде мини-лекции или как фрагмент игр.

Продолжительность занятий – 25-30 мин.

### **Тематический план**

№	Тема	Кол-во часов
1.	Почему самое главное – это здоровье?	1ч
2.	«Злые чародеи».	1ч
3.	Враги нашего организма.	1ч
4.	Таинственный незнакомец.	1ч
5.	Умей сказать «Нет»	1ч
6.	Мое настроение.	1ч
7.	Моя семья.	1ч
8.	Давай дружить!	1ч
9.	Прощай, скука!	1ч
10.	Волшебный экзамен.	1ч

## **Занятие 1.**

**Тема:** «Почему самое главное – это здоровье?»

**Цели:** 1. Знакомство с детьми.

2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

**Материал:** тетради «Волшебная страна Здоровья», цветные листочки разных размеров, цветные карандаши, магнитофон с кассетой (спокойная музыка).

### **Ход занятия:**

1. Знакомство с детьми

а). Изготовление визиток (ребенок выбирает листочек бумаги понравившегося цвета и пишет на нем свое имя).

б). «Снежный ком» – назвать свое имя и добавить что –нибудь о себе, например, что нравится делать, что любишь.

2. Слово ведущему.

Постановка целей занятий.

3. Сказка «Волшебный цветок».

Далеко – далеко в одной сказочной стране живет добрый волшебник. У него есть чудесный волшебный сад, нигде такого нет, в котором растут самые разные цветы, собранные со всего мира. Среди цветов есть очень много волшебных, в том числе цветы, которые называются: Красота, Богатство, Здоровье, Сила, Ум.

-Среди волшебных цветов есть самый главный. Он награждает человека качеством, от которого зависят все остальные. Что это за цветок. (Здоровье). Объясните, почему от того, здоров человек или нет зависят его красота, сила, богатство и т. д.

-Представьте себе, что сегодня мы в саду у волшебника и он дарит вам Цветок Здоровья. Разукрасьте его в тот цвет, который вам нравится.

4. Релаксация.

-Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе, что вы превращаетесь в красивую бабочку и поднимаетесь к небу, летите. Вот вы видите лесную полянку, на которой много-много красивых цветов, среди них растет ваш цветок Здоровья, летите к нему и садитесь в самую его середину, устройтесь поудобнее. Сложите крылышки, сейчас вы будете отдыхать. Цветок бережно укрывает вас своими лепесточками, гладит и вы чувствуете что становитесь здоровее и здоровее. Цветок нежно ласкает вас и дарит всю свою любовь. Вы чувствуете в себе легкость, бодрость. Поблагодарите цветок за то, что вы так хорошо отдохнули, расправьте крылышки, легко и свободно поднимитесь к небу, к солнышку, полетайте, попархайте, вам так легко и радостно. А сейчас потихоньку спускайтесь на землю в садик. Вы вновь превращаетесь в себя. Потянитесь, откройте глаза.

## **Занятие 2.**

**Тема:** «Злые чародеи».

**Цели:** 1. Формирование установки на здоровый образ жизни.

2. Развитие воображения.

-Сегодня мы с вами совершим путешествие в страну сказок. 1-я сказка, в которую мы попадем, немного страшная, но ведь мы сильные и смелые и поэтому не будем бояться.

3. Сказка: «Как ведьма Болезнь решила завоевать мир».

Как-то раз в стране Нездоровье собралась ведьма Болезнь со своей семьей и всех злых волшебников. Уселись они в огромном темном подземелье, которое украсили паутиной. На трон уселась ведьма Болезнь. Она взмахнула рукой и заговорила:

-Мы собрались здесь, дорогие коллеги, чтобы решить один очень важный вопрос. Мне кажется, нам давно настала пора завоевать весь мир!

-Как верно! Как правильно! Давно надо было это сделать!-зашушукались колдуны и колдуньи.

-Но сделать это будет нелегко, ведь люди просто так не сдадутся. Нужно что-то придумать, - продолжала Болезнь. И тогда вперед выступили 2 сына ведьмы, закутанные в черные плащи.

-Уважаемые господа, - начал один из них вкрадчивым голосом. -Позвольте нам, братьям Алкоголю и Табаку предложить свой план. Мы первыми отправляемся на завоевание человечества, чтобы сделать самое сложное – поработить людей.

Затем мы пригласим и всех остальных: Болезнь, Горе и Нищету.

А почему вы первыми отправитесь? –загадали со всех сторон. –Вас страшил в черных плащах сразу же разоблачат.

-Не разоблачат, -также вкрадчиво продолжал колдун.-Посмотрите! И 2 брата распахнули свои плащи. По залу пронесся возглас изумления. Внутренняя сторона одежды колдунов была вышита изумительными яркими узорами.

- Такими одеяниями мы обманем любого. Нас полюбят,к нам привыкнут,без нас не смогут жить.Пройдет слишком много времени, прежде чем человек догадается, что красивая сторона плаща скрывает черную подкладку.

В тронном зале царил молчок.

- Мне нравится план, - в раздумье произнесла Болезнь. - Господа, не будем терять времени. Сыновья мои, в путь! Желаю вам удачи.

В тот же час черные братья Алкоголь и Табак выехали из царства. Так началась их борьба со здоровьем и счастьем людей. Однако каждый, кто хочет быть счастливым и здоровым, не должен поддаваться им.

Педагог предлагает детям вспомнить, где и когда они встречались со злыми колдунами.(Видели алкогольные напитки на праздничном столе, в магазине, общались с человеком, который курит, кто-то из окружающих предлагал попробовать закурить или выпить.

#### 4. Игра: «С кем не стоит встречаться».

Дети строят дорожку с помощью педагога из подручных материалов: стульев, досок, тряпок, на некоторые из них кладутся пачки сигарет, бутылки из-под спиртного. Каждому из детей необходимо выбрать правильную дорожку, позволяющую ему избежать встречи со злыми чародеями.

#### 5.

- Вот мы и пришли в страну Здоровья (на ковре разложены красивые цветы). Посмотрите как тут красиво. Выберите себе цветочек, который вам понравится и давайте отдохнем, мы долго путешествовали.

#### Релаксация.

Закройте глазки. Представьте, что вы стали маленьким-маленьким, забрались в свой цветочек и уснули. Цветочек бережно укрыл вас своими лепесточками. Вы чувствуете приятное тепло в теле, хочется лежать и не двигаться. Цветок дарит вам свою любовь, тепло, свет. Вам становится радостно. Запомните это чувство и сохраните на весь день. Сейчас выйдите из цветочка. Вы опять стали большими, потянитесь, откройте глаза.

### **Занятие 3.**

#### **Тема: «Враги нашего организма».**

- Цели:** 1. Знакомство с устройством организма человека.  
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

#### **I. Игра «Здороваемся по-разному»**

Под весёлую подвижную музыку педагог предлагает поздороваться спинами, щеками, рукопожатием.

#### **II. Беседа «Как мы устроены?»**

«Каждый из нас удивительная планета, таящая в себе много интересного.

У всех людей тело устроено примерно одинаково. У каждого есть две ноги, две руки, голова, спина, живот, шея – всё это части тела. Несмотря на то, что тела всех людей имеют одно и то же строение, выглядеть они могут по-разному. У одного человека тело крепкое, мускулистое, стройное. У другого дряблое, слабое. Мы можем сделать своё тело красивым и сильным, если будем соблюдать законы здоровой жизни, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться».

Вариант. Спросить детей: «Что мы можем сделать, чтобы быть здоровыми, красивыми, сильными?»

Внутри нашего тела трудится дружная семья: сердце, лёгкие, желудок, почки, печень, мозг. У каждого из этих органов – своя задача. При помощи лёгких мы дышим, желудок извлекает из пищи питательные вещества, а кровь разносит их по всему телу, сердце, печень и почки очищают тело от всего вредного и ненужного. Организм человека обладает удивительными способностями. Действительно, подумайте, как много умеет каждый из вас: бегать и прыгать, танцевать, смеяться и плакать, запоминать стихи, решать сложные задачи, рисовать и придумывать. Ни одна, самая сложная машина не способна делать то, что может наш организм. Помешать его работе могут злые чародеи из страны Нездоровье – Алкоголь, Табак. Они заставляют сердце стучать то быстрее, то медленнее, затрудняя его работу, загрязняют лёгкие и печень, разрушают стенки желудка. Алкоголь, Табак отнимают у человека силу, красоту и здоровье, делают его тело некрасивым и слабым. Тот, кто хочет сохранить своё здоровье, не должен знакомиться с чародеями.

#### **III. Игра: «Как работает организм?»**

Ход игры:

Детям предлагается послушать, как работает их сердце. Для этого учитель помогает им найти пульсовую точку на теле и посчитать частоту сердечных сокращений. В состоянии покоя, при физической нагрузке (бег, приседания) за 30 сек.

Затем учащимся предлагается понаблюдать за тем, как они дышат. Для этого нужно положить руку на грудь и проследить за частотой дыхания. Подсчитывается число дыхательных движений за 30 секунд в состоянии покоя (сидя), при физической нагрузке (бег, приседания).

#### **IV. Релаксация.**

Закройте глазки. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Представьте себе, что вы находитесь на солнечной лесной полянке. Солнечные лучики радостно играют с вами. Вот вы прилегли на свежую зелёную травку и солнышко послало вам свой лучик. Вот он попал на вашу голову, осветил ваше личико. Глазки стали здоровыми, видят хорошо, носик хорошо дышит, ротик улыбается, зубки все становятся здоровыми, щёчки румяными. Лучик спускается на шейку. Горлышко здоровое, голосок звонкий. Лучик согревает вашу грудку, животик. Лучик освещает ручки. Ручки красиво двигаются, руки красивые, здоровые. Лучик спускается на ножки ребят. Ножки красивые, быстрые, здоровые. Вы чувствуете, что лучик солнца оздоровил вас, вы чувствуете себя здоровыми,

бодрыми, весёлыми. Поблагодарите солнышко, его лучик. Попрощайтесь и откройте глазки.

#### **Занятие 4.**

**Тема:** «Таинственный незнакомец».

**Цели:** 1. Формирование установки на неприятие незнакомых веществ.  
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

I. Игра: «Таинственный незнакомец».

Ход игры:

Педагог расставляет на столике вещества: сахар, соль, молоко, конфета, пачка сигарет, рюмка, наполненная жидкостью, коробочка с веществом, имеющим приятный запах, коробочка с веществом, имеющим «вкусный» цвет, чистые карточки из плотной бумаги.

Задание учащимся:

Для каждого из веществ нужно приготовить «визитку»: рядом с полезными для здоровья продуктами поставить на карточку знак «+», рядом с веществом, которое использовать нельзя, - поставить «!», незнакомые вещества обозначить на карточке «?»

Обсуждение:

Педагог обращает внимание детей на особенности свойств неизвестных им веществ: неприятный запах, «вкусный» цвет, схожесть с известным веществом (прозрачная жидкость во флаконе напоминает воду).

Учащимся предлагается объяснить, почему, несмотря на перечисленные свойства, пользоваться этими веществами нельзя.

После совместного обсуждения вырабатываются правила поведения при встрече с таинственным незнакомцем:

1. Не используй неизвестные вещества, даже если они очень похожи на те, что хорошо знакомы.
2. Не используй неизвестные вещества, даже если они имеют «вкусный» запах, цвет, красиво упакованы.
3. Если ты хочешь узнать что-то о таинственном незнакомце, расспроси об этом родителей или старших – они объяснят, как и для чего используется это вещество.
4. Если встреча с таинственным незнакомцем произошла в этот момент, когда рядом нет никого из старших, не трогай его.

II. Игра: «Рыбак и рыбка»

Цель игры: Показать детям, что есть вещества, которые иногда предлагают попробовать бесплатно (чтобы испытать на себе их действие), но если человек их попробует, то за это ему придётся расплачиваться всю оставшуюся жизнь.

Ход игры:

В центре круга стоят дети («рыбки»). Рыбак закидывает пустую удочку в центр круга и начинает ловить «рыбу». Но рыба не ловится.

Вопрос: Почему рыба не клюёт? – Нужна приманка.

- Что является приманкой для рыбы? – Хлеб, червяк, жуки.

«Рыбак» насаживает на крючок приманку и начинает снова ловить рыбу. Дети («рыбки»), стоящие в центре должны поймать и удержать наживку, «рыбак» тянет к себе и вытаскивает рыбку.

Игра заканчивается.

Ребёнок, которому первому удаётся схватить приманку, может оставить её себе, и казалось бы, он выигрывает! Но на самом деле выигрывает «рыбак». Он ловит «рыбку», а

«рыбка» (ребёнок) проигрывает: её поймали. Тех ребят, кто приманку не схватил, «рыбак» поймать не может.

Вопрос: Как вы думаете, рыбаки дают приманку рыбе бесплатно или нет?

Рыбе приманку предлагают бесплатно, но после этого её зажарят и съедят.

Вопрос: Что выгадала рыба, схватив приманку?

Рыба не выиграла, а проиграла. Если бы она не схватила приманку, то осталась бы живой.

Вывод: За «бесплатную» приманку рыба расплачивается жизнью.

III. Обсуждение: «Осторожно, это враги нашего организма!»

Вопросы для обсуждения:

- Почему «плачет» сердечко гномика Почемучки, который подружился с чародеями Алкоголем, Табаком.
- Почему лёгкие гномика Почемучки стали серыми и больными, а желудок «грустным»?
- Как чародеи Алкоголь, Табак могут пробраться в организм человека?

## Занятие 5.

Тема: «Умей сказать - НЕТ!».

Цели: 1. Формирование у детей навыков асертивного поведения.

2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

I. Беседа-обсуждение: «Чем опасны злые чародеи?».

«Вы можете столкнуться с человеком, который будет предлагать вам попробовать вещества, очень опасные для здоровья, - алкоголь, никотин. В такой ситуации нужно быть очень внимательным и осторожным и уметь решительно и твёрдо отказываться от знакомства со «злыми братьями».

Человек, предлагающий познакомиться с дурманом, может уверять, что эти вещества совсем не опасны, а от одной пробы ничего страшного не произойдёт. Он может быть очень настойчивым, услышав отказ, начнёт вас высмеивать, дразнить «слабаком», «малышом», «маменькиным сыночком» или «дочкой».

Но разве может быть безопасной даже одна встреча с Алкоголем, Табаком? И разве можно назвать «малышом» и «слабаком» человека, который зная о вреде этих веществ, не хочет пробовать их?

Познакомиться с Алкоголем, Табаком вам может предложить и человек, которого вы знаете и к которому хорошо относитесь. однако принимать его предложение всё равно нельзя. Объясните вашему знакомому, что эти вещества очень опасны для здоровья и вы не хотите причинять себе вред».

- Вспомните и расскажите о вреде, который наносит здоровью человека Алкоголь, Табак.

II. Ролевая игра: «Умей сказать – нет!»

Ход игры:

«Сегодня к нам в гости пришёл мой знакомый – гномик Здоровячок. Он очень хочет быть здоровым и сильным, поэтому занимается спортом. А вчера он встретил своих знакомых ребят, которые предлагали ему покурить, но гномик отказался, сказав, что курить вредно. Тогда они стали называть его «маменькиным сыночком», «слабаком». Гномик спрашивает у вас, почему его так обозвали и как поступать в таких ситуациях».

Учитель предлагает детям рассмотреть изображения различных ситуаций, в которых гномик Здоровячок встречается с одурманивающими веществами.

Вместе с детьми проигрываются и обсуждаются различные ситуации:

- 1) попробовать покурить гномику предлагают его знакомые ребята;

- 2) гномик находится в комнате, где очень много взрослых курят;
- 3) попробовать алкогольный напиток гномику за праздничным столом предлагают знакомые ему взрослые.

Определяется схема поведения в каждой из ситуаций:

- 1) решительно отказаться и разъяснить опасность курения, при продолжающихся уговорах прекратить общение;
- 2) вежливо попросить взрослых не курить, при отказе уйти из комнаты;
- 3) вежливо отказаться, а при настойчивых уговорах выйти из-за стола.

Необходимо объяснить учащимся, почему в разных ситуациях следует по-разному себя вести. Взрослому не стоит объяснять, почему использование одурманивающих средств опасно, он уже знает. Сверстникам же об этом можно рассказать, обосновывая причину своего отказа.

### **Занятие 6.**

**Тема: «Моё настроение».**

- Цели:** 1. Развитие умения определять эмоциональное состояние другого человека.  
2. Обучение контролю своего психо-эмоционального состояния.

**Материал:** Иллюстрации с изображениями различных эмоциональных состояний человека.

#### **I. Игра «Волшебный мешочек настроений»**

- Ребята, каким бывает настроение?

(дети перечисляют)

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Волшебный мешочек настроений», которая поможет вам научиться определять настроение другого человека. Сейчас один из вас подойдёт к мешочку, там он увидит нарисованное лицо с определённым настроением, нужно изобразить его, а мы должны будем угадать, какое у него настроение.

#### **II. Игра «Передай настроение».**

Один из участников задумывает настроение (эмоцию), которое с помощью мимики передаёт соседу по кругу, тот – следующему. По окончании упражнения у каждого из участников выясняется, какое настроение он получил от соседа и какое чувство он испытал.

#### **III. Релаксация.**

Закройте глазки. Сделайте вдох, медленный выдох. Сегодня мы с вами превратимся в маленьких, весёлых, красивых птичек. Представьте, что у вас выросли крылышки. Вы превратились в лёгкую, красивую, весёлую птичку. Вместе с другими птичками вы летите высоко-высоко по чистому голубому небу, весело щебечете и поёте, танцуете и кувыркатесь. Вам хорошо, вы свободно летите куда хотите. Встречаетесь с другими птичками, бабочками, знакомитесь, играете вместе с ними. Полётами отдохнули, набрались весёлого настроения на весь день, вы обязательно поделитесь им с друзьями, с родными. Сейчас потихоньку спускаемся на землю, превращаемся в себя. Потягиваемся хорошо, открываем глаза.

### **Занятие 7.**

**Тема: «Моя семья».**

- Цели:** 1. Развитие эмпатии к окружающим близким.

Задание 1. «Настроение в нашей семье».

I. На прошлом занятии мы с вами говорили о настроении, у каждого из вас оно бывает разным. А каким чаще всего бывает настроение в вашей семье: у мамы, папы, бабушек, дедушек (дети рассказывают по желанию)

II. Обсуждение «Прогоним грусть»

Педагог предлагает детям несколько ситуаций. Ребята должны рассказать, как в таких случаях они могут помочь родителям справиться с плохим настроением.

Ситуация 1.

Вы нечаянно разбили горшок с любимым маминым цветком. У мамы на глазах слёзы...

Ситуация 2.

Мама приходит с работы усталая, а дома множество работы: неубранная квартира, неглаженое бельё, грязная посуда. Настроение у мамы испорчено...

В зависимости от готовности группы разыграть ситуации и обсудить.

III. Нарисовать свою семью для выставки:

«Самая лучшая в мире семья».

**Занятие 8.**

**Тема: «Давай дружить!»**

**Цели:** 1. Знакомство детей с основами коммуникации.

2. Обучение различным способам знакомства.

**Ход занятия:**

I. Беседа

Человек не может жить без друзей, которые поддержат в трудную минуту, разделят радость, дадут совет в трудной ситуации. Но как найти настоящего друга?

Лучше дружить с ребятами своего возраста. В компании старших ребят вы можете стать самыми последними – ведь они бегают быстрее и в мяч играют лучше. Вряд ли вам понравится быть слабым и неловким среди друзей. Но и с малышами играть всё время – не такое уж большое удовольствие: и мяч они держать не умеют толком, и школьные дела с ними не обсудишь.

С теми, кто поступает некрасиво и нечестно, тоже лучше не дружить. Дружба с такими ребятами не принесёт пользы, а наоборот, может навредить. Например, сами того не желая, незаметно вы можете приобрести вредные привычки. Лучше уж поиграть одному или прочитать хорошую книгу, чем общаться с теми, кто не умеет себя вести.

Дружба всегда начинается со знакомства. Первая встреча с другим человеком – очень важный и ответственный момент. Важно научиться правильно вести себя в этой ситуации.

При первой встрече вы можете испытать чувство смущения, скованности. Вам кажется, что все окружающие заметили, какой вы неловкий и неуклюжий. Вообще-то смущение – дело вполне естественное, не нужно бояться его. А чтобы преодолеть неловкость, подумайте о том, что в этот момент, наверное, ваш новый знакомый смущён так же, как и вы. Помогите ему и себе – улыбнитесь, прикоснитесь к его руке, рассмешите его.

Есть правила первой встречи, которые нельзя нарушать:

Во-первых, посмотрите в глаза собеседнику, ведь вы обращаетесь к нему, не к стенке.

Во-вторых, не забудьте представиться.

Сообщите, как вас зовут, и где вы учитесь. Если знакомятся люди разного возраста, первым представляется тот, кто младше.

Тот, кто представляется первым, может протянуть руку. Но лучше это делать при встрече с ровесником или более младшим.

Не надо забывать о законах вежливости. Если вы будете громко кричать, перебивать, сплёвывать – первая встреча может оказаться последней.

И ещё, помните: общаться с человеком, который курит или пьёт – опасно. Ведь, если вы будете дружить с ним, то вам придётся дружить и с чёрными братьями.

## II. Игра: «Давай дружить»

Педагог предлагает детям продемонстрировать способы знакомства в различных ситуациях. Приглашаются три пары учащихся, желающих принять участие в инсценировке. Каждая пара получает своё задание:

- продемонстрировать вариант знакомства в библиотеке;
- продемонстрировать вариант знакомства во время праздника;
- продемонстрировать вариант знакомства в школе.

Другие учащиеся оценивают предложенные варианты: какой повод для знакомства был выбран, были ли при этом соблюдены правила вежливости и т.д.

Совет педагогу. При оценке предлагаемого варианта обратите внимание на выбранный для знакомства повод. Желая познакомиться, прежде всего, должен попытаться найти общие интересы с предполагаемым знакомым. Так, в библиотеке лучше всего заговорить о прочитанных книгах, на празднике предложить участвовать в конкурсе и т.д.

Подчеркните, что инициатор знакомства не должен быть настойчив: если его предложение познакомиться отвергается – не стоит обижаться. Возможно, у другого человека в этот момент плохое настроение, он чем-то огорчён, куда-то спешит и т.д.

## III. Обсуждение: «С кем стоит и с кем не стоит дружить».

Вопросы к обсуждению:

- Какие черты характера тебе больше всего нравятся у твоих друзей?
- Бывает так, что наши друзья причиняют нам огорчения. Какие недостатки можно прощать друзьям, а какие нет?
- Может ли человек, подружившийся с Алкоголем и Табаком быть надёжным другом?
- Есть люди, с которыми не только не стоит дружить, но и знакомиться не стоит. Вспомните, какие признаки в поведении незнакомого человека могут и должны вас насторожить.

Совет учителю. При ответе обратите внимание детей на ситуации, когда с ними может пытаться познакомиться взрослый человек, внешне не вызывающий никаких опасений. Объясните, что в подобном случае лучше отложить знакомство до того момента, когда рядом будет кто-то из родителей. Человек, не желающий причинить зло, не будет настаивать. Если незнакомец проявляет настойчивость, это должно вызвать тревогу, настороженность. Тут необязательно быть вежливым – нужно сразу прервать общение, не соглашайтесь ни на какие предложения незнакомца.

## Занятие 9.

**Тема:** «Прощай, скука!»

**Цели:** 1. Обучение детей умению планировать свой день

2. Закрепление установки на ведение здорового образа жизни

**Ход занятия:**

I. Игра: «Как построить день»

Ход игры:

На доске вывешивается модель циферблата часов. Педагог просит помочь ему составить распорядок дня. Для этого он показывает учащимся ту или иную картинку и вместе с ними определяет, в какое время лучше выполнять упражнения на картине действия. Картинка прикрепляется на соответствующую часть циферблата.

Совет педагогу. Предлагайте учащимся объяснять, почему именно в такой последовательности они распределяют дела дня.

Вы можете провоцировать дискуссию, «ошибочно» расположить картинки: например сразу, после изображения занятий в школе поместить картинку, на которой нарисовано выполнение домашнего задания.

Ход игры может быть усложнён: на циферблате заранее «ошибочно» размещаются картинки, а учащимся предлагается найти и исправить картинки.

## II. Игра: «Поезд в страну Здоровье»

Ход игры:

Педагог предлагает детям рассказать о своих любимых занятиях и увлечениях, а затем сообщает, что им предстоит отправить поезд в страну Здоровье, «нагрузив» его вагоны интересными и полезными делами.

На доске прикрепляется модель поезда. Учащиеся по очереди называют свои варианты занятий, а все остальные этот вариант оценивают (действительно ли он интересный и полезный). На карточках учитель записывает наиболее удачные из предложенных вариантов и вставляет их в прорезь вагонов

## III. Обсуждение: «На это нет времени»

Вопросы к обсуждению:

- Некоторые люди утверждают, что дружба с Алкоголем и абаком делает их жизнь веселее и интереснее. Правы ли они?
- Почему говорят, что Скука, Алкоголь, Табак – хорошие друзья?
- Какие варианты занятий вы могли бы предложить человеку, который не знает, как справиться со скукой?

Домашнее задание:

Рядом с циферблатом часов, в пустых секторах, изобразите дела, которые вы будете выполнять в определённые часы.

## Занятие 10.

**Тема:** «Волшебный экзамен»

**Цели:** 1. Закрепление установки детей на ведение здорового образа жизни

**Ход занятия:**

### I. «Мы сильнее «чёрных братьев»»

Организуется две группы учащихся. Каждая группа получает задание: нарисовать на альбомном листе то, что может укрепить здоровье человека и защитить его от злых чародеев (полезная и вкусная еда, занятия спортом, хорошее настроение и т.д.)

Из этих рисунков монтируется большой плакат: на месте ватмана, в углу которого изображены Алкоголь, Табак, прячущиеся за стенами страны Нездоровья, размещаются рисунки учащихся. Учащиеся рассказывают, что изображено на рисунках и объясняют, как нарисованное помогает быть здоровыми.

### II. «Дорога в страну Здоровье»

-Братья Злые Чародеи очень не хотят, чтобы вы, ребята, были здоровыми и жили бы в стране Здоровья, ведь тогда они не смогут сделать вас слабыми и больными. А мы хотим быть здоровыми?

-ДА!!!

-Что бы попасть в страну Здоровье, нам необходимо пройти по дороге с препятствиями, которые наставили Злые Чародеи. Вам необходимо каждому найти предмет, помогающий быть здоровыми и положить его в корзину «Здоровья» с которой вы отправитесь в страну Здоровье. По окончании эстафеты все вместе просматриваем корзины, определяя «здоровые» или «нездоровые» предметы собрали ребята.

### III. Итоги

По окончании занятия всем учащимся вручаются значки «Младший волшебник страны Здоровье»

#### **4.Релаксация.**

-Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Представьте себе, что вы превращаетесь в красивую бабочку и поднимаетесь к небу, летите .Вот вы видите лесную полянку ,на которой много-много красивых цветов, среди них растет ваш цветок Здоровья, летите к нему и садитесь в самую его середину, устройтесь поудобнее. Сложите крылышки,сейчас вы будете отдыхать. Цветок бережно укрывает вас своими лепесточками, гладит и вы чувствуете что становитесь здоровее и здоровее. Цветок нежно ласкает вас и дарит всю свою любовь. Вы чувствуете в себе легкость, бодрость. Поблагодарите цветок за то ,что вы так хорошо отдохнули, расправьте крылышки, легко и свободно поднимитесь к небу, к солнышку, полетайте, попархайте, вам так легко и радостно.А сейчас потихоньку спускайтесь на землю в садик. Вы вновь превращаетесь в себя .Потянитесь, откройте глаза.

#### **Литература:**

1. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей начальной школы./ Под ред. М.М. Безруких – Спб. : издательство «Образование- культура», 1999г.
2. Ниуколаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе: пособие для учителя.-М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж:издательство НПО «МОДЭК», 2000г.
3. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей./ Под науч. Ред. Л.М. Шипициной и Е.И. Казаковой:-С-Пб изд. «Образование-культура», 1999г.