**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа ориентирована на учащихся 1 класса и направлена на то, чтобы ребёнок научился понимать и познавать прежде всего самого себя и свои возможности. Курс рассчитан на изучение материала под контролем учителя, с обязательным освоением основных навыков поведения.

Предлагаемый курс - это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самоприятию и самоуважению. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого человека. Только наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника. Программа дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно – моторных увязок, эмоциональных колебаний и т.д. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов. Выбор тем традиционен для аналогичного предмета, преподаваемого во многих европейских странах и США.

*Цель курса* – знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира – с самим собой. *Задачи курса*: - научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира; - показать практические методы общения между людьми; - научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье; - познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях. Курс разработан на основе программы и методического руководства для учителей начальной школы «Педагогика здоровья» под редакцией В.Н.Касаткина (Москва, 2000 год). В основу курса легли как авторские разработки, так и хорошо известные и зарекомендовавшие себя с самой лучшей стороны тематические разделы.