

**Программа  
дополнительного  
образования  
«Азбука счастливой  
ЖИЗНИ»**

**Составитель:**

**Усольцева Елена Алексеевна педагог – психолог**

**на основе:**

**Маюрова А. Н., Маюрова А. Я. Азбука счастливой жизни**

**Ярославль: «Рыбинский дом печати», 2007.**

**Немцевой Т.В. «За здоровый образ жизни»**

**МБОУ «СОШ № 6»**

**г. Когалым 2010 г.**

## Пояснительная записка

Программа направлена на формирование здорового образа жизни у учащихся 1- 4 х классов.

### **Актуальность**

Современное состояние здоровья наших детей в последние годы не дает повода для оптимизма. Конечно, причины ухудшения здоровья детей самые разные. Разрушение системы ценностей (низкий морально-этический уровень населения), доступность психоактивных веществ и алкогольной продукции, отрицательное влияние средств массовой информации и др. – причины, которые пагубно влияют на здоровье подрастающего поколения. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что каждая школа должна стать центром здоровьесберегающего отношения к ребенку, а сохранение и укрепление здоровья школьников должно быть приоритетной функцией образовательного учреждения.

**Цель курса:** сформировать представление о здоровом образе жизни.

### **Задачи курса:**

- усвоение учащимися знаний об объектах, явлениях и взаимосвязях окружающего мира,
- формирование навыков безопасного, культурного, экологически грамотного, нравственного поведения в природе, быту, обществе.
- овладение школьниками основами личной гигиены;
- обучение учащихся противостоянию негативным явлениям,
- развитие познавательной активности у младших школьников в получении знаний об окружающем мире,
- воспитание у школьников любви к природе, к своему Отечеству, бережного отношения ко всему живому на земле, сознательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

### **Содержание занятий:**

**1 класс:** Путешествуя с котом Васей по страницам «пестрой» Азбуки, дети приобретают первоначальные представления о здоровом образе жизни, о правилах личной гигиены, о режимных моментах своего дня, о тех занятиях и развлечениях, которые способствуют укреплению здоровья, о полезных прививках и вредных привычках, о правилах общения,

которые помогают ребенку жить в гармонии с природой и обществом. Учитывая возрастные особенности детей, материал в Азбуке представлен в виде пословиц, загадок, стихотворений, занимательных игр и др.

Неотъемлемой частью занятия становится рубрика «полезная информация», из которой дети узнают о строении человека, о вреде табака, алкоголя и др. Только вместе с психологом ребенок может постигнуть тайны «Азбуки счастливой жизни».

Учебное пособие рассчитано на изучение материала в течение 31 часа, каждое занятие продолжительностью 35 минут, особенностью распределения материала по темам является алфавит, новая тема начинается с новой буквы.

**2 класс:** «Живем в радости», «Жизнь прекрасна» **3-4 классы** продолжают серию занятий по культуре здоровья учащихся начальной школы, на которых школьники знакомятся с вредными и полезными привычками, с правилами личной гигиены и гигиеной питания, с проблемами, связанными с курением и употреблением алкоголя, с основами безопасной жизнедеятельности.

Учебные пособия рассчитаны на изучение материала в течение 36 часов, каждое занятие продолжительностью 40 минут.

В процессе изучения данного курса школьники получают знания об окружающем мире из различных источников, приобретают разнообразные навыки и умения: наблюдать и сопоставлять, спрашивать и доказывать, выявлять взаимосвязи, причины и следствия, отражать полученную информацию в виде рисунка, таблицы и др.

**Категория участников:** Учащиеся 1-4 классов (дети 6,5-11 лет).

**Для оценки эффективности занятий** используются следующие показатели:

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

Кроме того, представляется важным оценивать воздействие занятий на эмоциональное состояние учеников. Для этого используется прием цветограммы: школьников в начале и конце занятия, просят нарисовать цветными карандашами свое настроение в данный момент. Использование красного цвета, свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов этого задания, позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика.

### Поурочно-тематическое планирование. 1 класс

№ занятия	Изучаемая буква	Ключевое слово занятия	«Опасное слово»	Кол-во часов	Дата
1.	А	Аппетит	Алкоголь	1	
2.	Б	Бабушка		1	
3.	В	Витамины	Вредные привычки: курение	1	
4.	Г	Гигиена		1	
5.	Д	Дружба		1	
6.	Е	Еда		1	
7.	Е	Ёлка		1	
8.	Ж	Желудок		1	
9.	З	Здоровье		1	
10.	И	Игра	Изжога	1	
11.	Й	Йогурт		1	
12.	К	Каникулы		1	
13.	Л	Лекарство		1	
14.	М	Мама		1	
15.	Н	Наказание	Наркотик	1	
16.	О	Овощи	Отравление	1	
17.	П	Полезные привычки		1	
18.	Р	Режим		1	
19.	С	Спорт	Сигарета	1	
20.	Т	Тренировка	Табак	1	
21.	У	Урок		1	
22.	Ф	Физкультура		1	
23.	Х	Хлеб		1	
24.	Ц	Цель		1	
25.	Ч	Чистота		1	
26.	Ш	Школьник	Алкоголь (шампанское)	1	
27.	Щ	Щедрость		1	
28.	Э	Экскурсия		1	
29.	Ю	Юность		1	
30.	Я	Язык		1	
31.	Итоговое занятие:	Посеешь привычку – пожнешь поступок!		1	
		Итого:		<b>31</b>	

## Поурочно-тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Тема. Содержание.	Кол-во часов	Дата
<b>I.</b>	<b>Человек и его привычки</b>	<b>3</b>	
1.	Полезные и вредные привычки. Текст “Полезные и вредные привычки”	1	
2.	Вредные привычки.	1	
3.	Какие привычки – такой и человек. Текст для домашнего чтения “Вредные привычки”. Стихотворение	1	
<b>II.</b>	<b>Общение</b>	<b>3</b>	
4.	“Доброе” общение Текст “Доброе общение”	1	
5.	Вежливый человек Стихотворение А. Барто, стихотворение И. Антонова, вопросы после стихотворения	1	
6.	Как стать интересным для окружающих?	1	
<b>III.</b>	<b>Дом вести – не лапти плести</b>	<b>4</b>	
7.	Какие бывают дома? Текст “Дом”, стихотворение В. Пальчинской, игра “Чей дом?”	1	
8.	“Душевный” уют дома. Стихотворения “Новый дом” М. Ярковой, “Твой дом” К. Мурзамива	1	
9.	Чистота и порядок в доме Текст, стихотворение, отрывок из стихотворения С. Волкова, задания (1, 2), загадки	1	
10.	Кто не работает, тот не ест Текст для домашнего чтения “Сербская сказка”, вопросы после текста	1	
<b>IV.</b>	<b>Дружная семья</b>	<b>3</b>	
11.	Домашние радости Стихотворение “Домашние радости” Л. Микрюковой.	1	
12.	Твой “Дивный край”	1	
13.	Без труда не вытащить и рыбку из пруда. Текст для домашнего чтения сказка “О муравьишке” (по О. Саначиной),	1	
<b>V.</b>	<b>Старый друг – лучше новых двух</b>	<b>3</b>	
14.	Что такое дружба? Пословицы, текст, стихотворение “Два друга” Т. Волиной, стихотворение М. Яснова.	1	
15.	Настоящий друг. Стихотворение В. Еремина, текст “Игра в снежки”,	1	
16.	Верные друзья	1	

<b>VI.</b>	<b>Основы безопасной жизнедеятельности</b>	<b>2</b>	
17.	Скажем алкоголю “Нет!” Текст о причинах, факторах в потреблении алкоголя.	1	
18.	Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса; мудрые мысли; вопросы и задания.	1	
<b>VII.</b>	<b>Интуиция и рассудок</b>	<b>3</b>	
19.	Помоги себе сам. Текст, тест “Предложения”, вопросы и задания.	1	
20.	История из рассказов профессора В. Г. Жданова.	1	
21.	Текст “Из рассказов профессора В. Г. Жданова”	1	
<b>VIII.</b>	<b>Физическое здоровье человека</b>	<b>5</b>	
22.	Физические упражнения и нагрузки Текст о занятиях физкультурой и спортом	1	
23.	Спортивный час. Подвижные игры	1	
24.	Закаливание. Текст “Закаливание”, беседа с врачом.	1	
25.	Правила личной гигиены. Тексты: “Полоскание рта”, “Гигиена носа”, “Чистка языка”, практическая работа: чистка зубов	1	
26.	Правила закаливания. Утверждения академика Ю. Золотарева; “Природное чудо – холодная вода”; “Букет вина”.	1	
<b>IX.</b>	<b>Гигиена питания.</b>	<b>4</b>	
27.	Профилактика заболеваний. Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике.	1	
28.	Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ.	1	
29.	Опасный вирус. Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа.	1	
30.	Чистота – залог здоровья. Текст о подростковых проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания.	1	
<b>X.</b>	<b>Культура здоровья</b>	<b>4</b>	
31.	Профилактика заболеваний Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике	1	
32.	Час здоровья. Прогулка. Подвижные игры на воздухе	1	
33.	Опасный вирус. Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа.	1	

34.	Чистота – залог здоровья Текст о подростковых проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания;	1	
<b>XI.</b>	<b>За здоровый образ жизни!</b>	<b>2</b>	
35.	Если хочешь быть здоров... Таблица по рефлексии пройденного материала, вопросы.	1	
36.	Заключительное занятие: “Час здоровья”	1	
	Итого:	<b>36</b>	

### Поурочно-тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Тема. Содержание.	Кол-во часов	Дата
<b>I.</b>	<b>Человек создан для счастья</b>	<b>4</b>	
1.	Что такое счастье? Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна вопросы(1-4)	1	
2.	Счастье лучше богатства. Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна, вопросы(5-9)	1	
3.	Каждый – творец своего счастья. Текст “Як” Д. Биссета, вопросы.	1	
4.	Здравствуй, Родина моя! (музыкальный салон)	1	
<b>II.</b>	<b>Там счастье не диво, где трудятся нелениво</b>	<b>4</b>	
5.	Без труда, не вынешь и рыбку из пруда. Текст о труде, поговорки о труде, вопросы.	1	
6.	Труд кормит, а лень портит. Сообщения детей о полезных делах, стихотворение про лень, афоризмы и высказывания, практическая работа по уходу за комнатными растениями в классе.	1	
7.	“Счастливы отцы, у которых такие дети!” Быль для домашнего чтения “Великодушная дочь”.	1	
8.	Практическая работа “Сохрани книгу из библиотеки”	1	
<b>III.</b>	<b>Счастье – каждый понимает по-своему</b>	<b>3</b>	
9.	Счастье – это мечта и стремление ее осуществить. Сказка “Про поросенка, который учился летать” Д. Биссета. Вопросы и задания	1	
10.	Писатели и философы о счастье Высказывания о счастье, вопросы	1	
11.	Жизнь прекрасна! Рассказ для домашнего чтения “Жизнь прекрасна” А. Чехова, вопросы	1	
<b>IV.</b>	<b>Счастье и разум</b>	<b>2</b>	
12.	Береги честь смолоду Сказка народов Судана “Счастье и разум”, вопросы(1, 2, 3)	1	
13.	Век живи – век учись Сказка народов Судана “Счастье и разум”, вопросы(4-12)	1	
<b>V.</b>	<b>Учимся, играем – свой мозг развиваем</b>	<b>2</b>	
14.	Игровой час: интеллектуальные и подвижные игры. Игры, которые дети подготовили с родителями дома	1	
15.	Быть полезным другим Сказка “Про лужу и булочку с изюмом” Д. Биссета, вопросы, игра-зарядка	1	
<b>VI.</b>	<b>Табак или здоровье?</b>	<b>3</b>	
16.	Табачный” обман Текст о Всемирных днях отказа от	1	

	курения		
17.	Подготовка инсценирования сказки “Сказ о счастье”	1	
18.	Игровой час: инсценирование сказки “Сказ о счастье”	1	
<b>VII.</b>	<b>О добре и зле</b>	<b>3</b>	
19.	Курение – это зло. Текст “Рассказ Игоря Афонина”	1	
20.	Жизнь дана на добрые дела Сказка “Златовласка” в пересказе К. Паустовского	1	
21.	Жизнь дана на добрые дела Сказка “Златовласка” в пересказе К. Паустовского, вопросы(1, 2)	1	
<b>VIII.</b>	<b>Как не стать равнодушным</b>	<b>2</b>	
22.	Пассивное курение. Текст, составление письма в газету, выступления.	1	
23.	Поймите нас, взрослые Монтаж “Поймите нас, взрослые”; домашнее задание	1	
<b>IX.</b>	<b>Страна сильна, когда здоровы ее люди</b>	<b>2</b>	
24.	Признаки здоровья Текст В. Жданова, вопросы, “Наши задачи”	1	
25.	Информация для родителей “Лестница духовного развития”, вопросы и задания.	1	
<b>X.</b>	<b>От чего зависит здоровье?</b>	<b>3</b>	
26.	Желание быть здоровым. Текст.	1	
27.	Что улучшает здоровье? Текст “Улучшает здоровье”, вопросы и задания: №1	1	
28.	Что ухудшает здоровье? Тексты: “Ухудшает здоровье”, “Кто ты? Оптимист или пессимист?”, вопросы и задания: №2-№5	1	
<b>XI.</b>	<b>Чудо улыбки</b>	<b>3</b>	
29.	Значение улыбки Отрывок из рассказа “Празднество души” А. Сент-Экзюпери.	1	
30.	“Празднество души” А. Сент-Экзюпери, вопросы и задания	1	
31.	Семейный час “Улыбка лечит” Отрывок из книги “Опыт дурака, или ключ к прозрению” М. Норбекова	1	
<b>XII.</b>	<b>Умей владеть собой</b>	<b>3</b>	
32.	Уважение к людям Текст, курдская сказка “Три товарища”	1	
33.	Уважение к людям Текст, курдская сказка “Три товарища”, вопросы и задания	1	
34.	Религии мира о “Золотом правиле” уважения Выдержки из писаний, вопросы и задания, текст “Избавься от привычек”	1	
<b>XIII.</b>	<b>Что такое хорошо и что такое плохо?</b>	<b>2</b>	

35.	Положительные и отрицательные качества человека.	1	
36.	Материал про качества человека, “Мудрые мысли”, вопросы и задания.	1	
	Итого:	36	

## Поурочно-тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Тема. Содержание.	Кол-во часов	Дата
<b>I.</b>	<b>Качества человека</b>	<b>2</b>	
1.	Что значит “быть честным”?	1	
2.	Положительные качества человека: доброта, заботливость, внимательность.	1	
<b>II.</b>	<b>Секрет успеха</b>	<b>3</b>	
3.	Формула успеха Текст, стихотворение, рубрика “Подумай”, вопросы и задания	1	
4.	Мудрый воспитатель Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде” (вопросы №1, 2)	1	
5.	Воспитание человека Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде” (вопросы №3-№9)	1	
<b>III.</b>	<b>Пагубное влияние алкоголя</b>	<b>2</b>	
6.	Алкогольные изделия. Текст о вреде алкогольных изделий, (вопросы №1, 2)	1	
7.	Текст “Неправильный вопрос”, задание, мудрые мысли	1	
<b>IV.</b>	<b>О наших заблуждениях</b>	<b>4</b>	
8.	Искаженная информация. Текст об информации, рекламе и пропаганде.	1	
9.	Пьянство в обществе	1	
10.	Рассказ священника Петрова “Дурацкие деньги”.	1	
11.	Вопросы и задания, мудрые слова.	1	
<b>V.</b>	<b>Ложь – прибежище слабых</b>	<b>4</b>	
12.	Понятия: ложь, обман, хитрость Текст о лжи и честности; “несколько примеров о вреде табака”; мудрые слова; вопросы и задания	1	
13.	Основы безопасной жизни. Сказка О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”(Iч.)	1	
14.	Основы безопасной жизни. Сказка О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”(IIч.)	1	
15.	Основы безопасной жизни. Мудрые слова; вопросы и задания	1	
<b>VI.</b>	<b>Основы безопасной жизнедеятельности</b>	<b>2</b>	
16.	Скажем алкоголю “Нет!” Текст о причинах, факторах в потреблении алкоголя.	1	
17.	Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса; мудрые мысли; вопросы и задания.	1	

<b>VII.</b>	<b>Интуиция и рассудок</b>	<b>3</b>	
18.	Помоги себе сам. Текст, тест “Предложения”, вопросы и задания.	1	
19.	История из рассказов профессора В. Г. Жданова.	1	
20.	Текст “Из рассказов профессора В. Г. Жданова”	1	
<b>VIII.</b>	<b>Физическое здоровье человека</b>	<b>5</b>	
21.	Физические упражнения и нагрузки Текст о занятиях физкультурой и спортом	1	
22.	Спортивный час. Подвижные игры	1	
23.	Закаливание. Текст “Закаливание”, беседа с врачом.	1	
24.	Правила личной гигиены. Тексты: “Полоскание рта”, “Гигиена носа”, “Чистка языка”, практическая работа: чистка зубов	1	
25.	Правила закаливания. Утверждения академика Ю. Золотарева; “Природное чудо – холодная вода”; “Букет вина”.	1	
<b>IX.</b>	<b>Гигиена питания.</b>	<b>4</b>	
26.	Профилактика заболеваний. Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике.	1	
27.	Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ.	1	
28.	Опасный вирус. Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа.	1	
29.	Чистота – залог здоровья. Текст о подростковых проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания.	1	
<b>X.</b>	<b>Культура здоровья</b>	<b>4</b>	
30.	Профилактика заболеваний. Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике	1	
31.	Час здоровья. Прогулка. Подвижные игры на воздухе	1	
32.	Опасный вирус. Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа.	1	
33.	Чистота – залог здоровья Текст о подростковых проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания;	1	
<b>XI.</b>	<b>За здоровый образ жизни!</b>	<b>3</b>	
34.	Если хочешь быть здоров... Таблица по рефлексии	1	

	пройденного материала.		
35.	Если хочешь быть здоров, вопросы и ответы	1	
36.	Заключительное занятие: “Час здоровья”	1	
	Итого:	36	

## Используемая литература:

1. Гоштаутас А. А., Баубинене А. В., Ругявичус М. З., Грабаускас В. И. Сопоставление поведенческих характеристик курящих и некурящих мужчин // Кардиология. – 1981. - № 9. – С. 100-102.
2. Демин А. К., Демина И. А. Табачного паразита – на свалку истории / Дымовая завеса. Канадская табачная война. С. 454-472.
3. Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война / Пер. с англ. Под ред. А. К. Демина. Подготовлено и опубликовано Российской ассоциацией общественного здоровья при сотрудничестве с Исследовательским центром по проблемам международного развития (Канада). - Москва, 2001.- 497 с.
4. Карпов А. М. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркомании. - Казань: Медицина, 2000. - 36 с.
5. Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащиты от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
6. Курение и здоровье (Материалы МАИР) / Пер. с англ. Под ред. Д. Г. Заридзе, Р. Пето. - М.: Медицина. – 1989. - 384 с.
7. Новиков О. В. Тайны золотого листа. – Казань, 124 с.
8. Проблемы терапии зависимости от психоактивных веществ: Труды кафедры наркологии РМАПО. Том I / Под ред. Ю. В. Валентика. - М., 1998. - 92 с.
9. Скворцова Е., Иоффина О. Борьба с курением за рубежом // Врач. – 1995. - № 3. - С. 42-
10. Смирнов В. К. Клиника и терапия табачной зависимости. - М., 2000. – 96 с.