

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Учени \_\_\_ 3 класса \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ школы № \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_



# КТО Я?

Одной девочке ее бабушка часто говорила: «Настенька, какие у тебя тоненькие пальчики! Нет девочек, у которых были бы такие же красивые пальчики, как у тебя!» Старая бабушка очень любила свою внучку, и когда Настенька, уже взрослая, изредка приезжала ее навестить, бабушка гладила ее руки и восхищалась ими. Потом бабушка умерла, и никто никогда больше не говорил Настеньке, что у нее красивые пальчики. Говоря по правде, пальцы у нее были толстоваты, коротковаты, и подружки смеялись над ней и говорили, что ее пальцы похожи на сосиски. Кто же знал «настоящую» правду о ней – бабушка, которая ее любила, или чужие люди, которые были к ней равнодушны?



Мы все нуждаемся в людях, которые к нам хорошо относятся, любят нас и помогают нам думать о себе хорошо. Каждому необходим «хороший» образ себя. Всем нам хочется считать себя немножко лучше, чем мы есть. И это правильно. Когда мы думаем, что мы смелые, добрые, сильные, это помогает нам совершать хорошие поступки.

Но во всем нужна мера.

Что получится, если ты думаешь, что ты щедрый, а на самом деле скупой? Если ты думаешь, что остроумный, а на самом деле скучный? Никто не будет смеяться твоим скучным шуткам. Никто не станет говорить, что ты щедрый, если ты ни с кем не делишься. Все будут не согласны с твоим мнением о себе. Если твой образ в глазах других людей плох, если они считают тебя глупым, жадным, злым, они будут над тобой смеяться, отталкивать тебя, говорить неприятные вещи, не станут приглашать в гости.



Как ты поведешь себя, если это случится? Можно, конечно, начать защищаться, презирать и ненавидеть этих людей, запугивать их, повторять, что они глупы и не понимают тебя.

Гораздо приятнее, когда твое мнение о себе подтверждается другими людьми, когда они думают о тебе примерно то же, что и ты сам, когда они тебе симпатизируют, любят с тобой разговаривать, выказывать внимание. Жить не в ссоре, а в мире намного легче и приятнее.

Но тогда, может быть, нужно думать о себе хуже, чем ты на самом деле?



Тех, кто думает о себе слишком хорошо, наказывают окружающие. Те, кто думает о себе слишком плохо, наказывают сами себя. Они не решаются заводить знакомства, искать достойной себя работы, защищать себя от унижений.

Знать себя важно не только для того, чтобы иметь хорошие отношения с людьми. Знать свои возможности и недостатки просто необходимо для нашей жизни и безопасности.

Мое имя \_\_\_\_\_



Когда-то давно на Руси имена людям давали по профессиям – может быть, по профессии родителей или по будущей профессии ребенка. В то время бывали, например, такие имена: Поп, Кожемяка. Но могли дать имя и по каким-то свойствам ребенка – например, Черноголов, Крикун, Губа. Или по названиям рыб, животных – Ерш, Заяц, Баран. Вот такие удивительные имена бывали когда-то! А потом из них могли возникнуть фамилии: Попов, Крикунов, Баранов.

**Узнай, что означает твоя фамилия.** \_\_\_\_\_

**Знаешь ли ты известных людей, у которых было то же имя или та же фамилия, что и у тебя?** \_\_\_\_\_

---

---

---

# УДИВИТЕЛЬНАЯ РУКА



Обведи свою руку, раскрась ее так, как нравится, можно каждый палец своим цветом. На каждом пальце напиши одно свое качество - какой я?

Что было бы, если бы у людей не было имен или вместо имен были бы номера? \_\_\_\_\_

Можно ли человеку присвоить номер? Когда это делается? \_\_\_\_\_

Есть ли у животных и растений имена? \_\_\_\_\_

# МОИ УВЛЕЧЕНИЯ

Большая часть нашей жизни занята тем, без чего нельзя обойтись, – это работа, учеба, поддержание хороших отношений с людьми. То есть в основном мы занимаемся делами по обязанности, в силу необходимости. Но есть вещи почти бесполезные, которыми тем не менее мы занимаемся с большим удовольствием, – эти занятия обычно называют увлечениями, или хобби. Увлечения мы всегда выбираем совершенно свободно. Мы делаем, что хотим. Увлечения – вещь очень важная. Они не только делают жизнь более приятной, но и многое говорят о человеке: ведь в увлечениях, в отличие от работы, человек бывает почти свободен, в них он раскрывает самого себя.

Увлечения бывают разные. Некоторые люди взбираются на высокие горы, другие собирают старые монеты, третьи рисуют или танцуют.

А что делать, если никакого хобби нет? Тогда лучше всего познакомиться с людьми, которые чем-то увлечены. Только те, кто сам чем-то увлечен, может увлечь других. Нужно как можно больше общаться с разными увлеченными людьми, постепенно и вы найдете для себя что-то интересное.

Один наш знакомый собирает часы. У него дома на стенах висит много разных часов и все они тикают. Друг говорит, что часы помогают ему слушать тишину.



А наша подруга Лена собирает старые медицинские инструменты. У нее в шкафу лежат стеклянные шприцы с длинными иглками, деревянные трубочки для прослушивания и длинные зазубренные щипцы. Когда мы смотрим на эти страшноватые инструменты, мы думаем: «Как хорошо, что в наше время врачи пользуются намного более совершенными приборами и иглки теперь намного тоньше!»



А наша подруга Света увлекается выращиванием растений. Она просто мастер в этом деле. Света знает, как называются цветы и деревья, умеет их правильно поливать и подкармливать.

**Расскажи о своих увлечениях с помощью изображений различных предметов.**



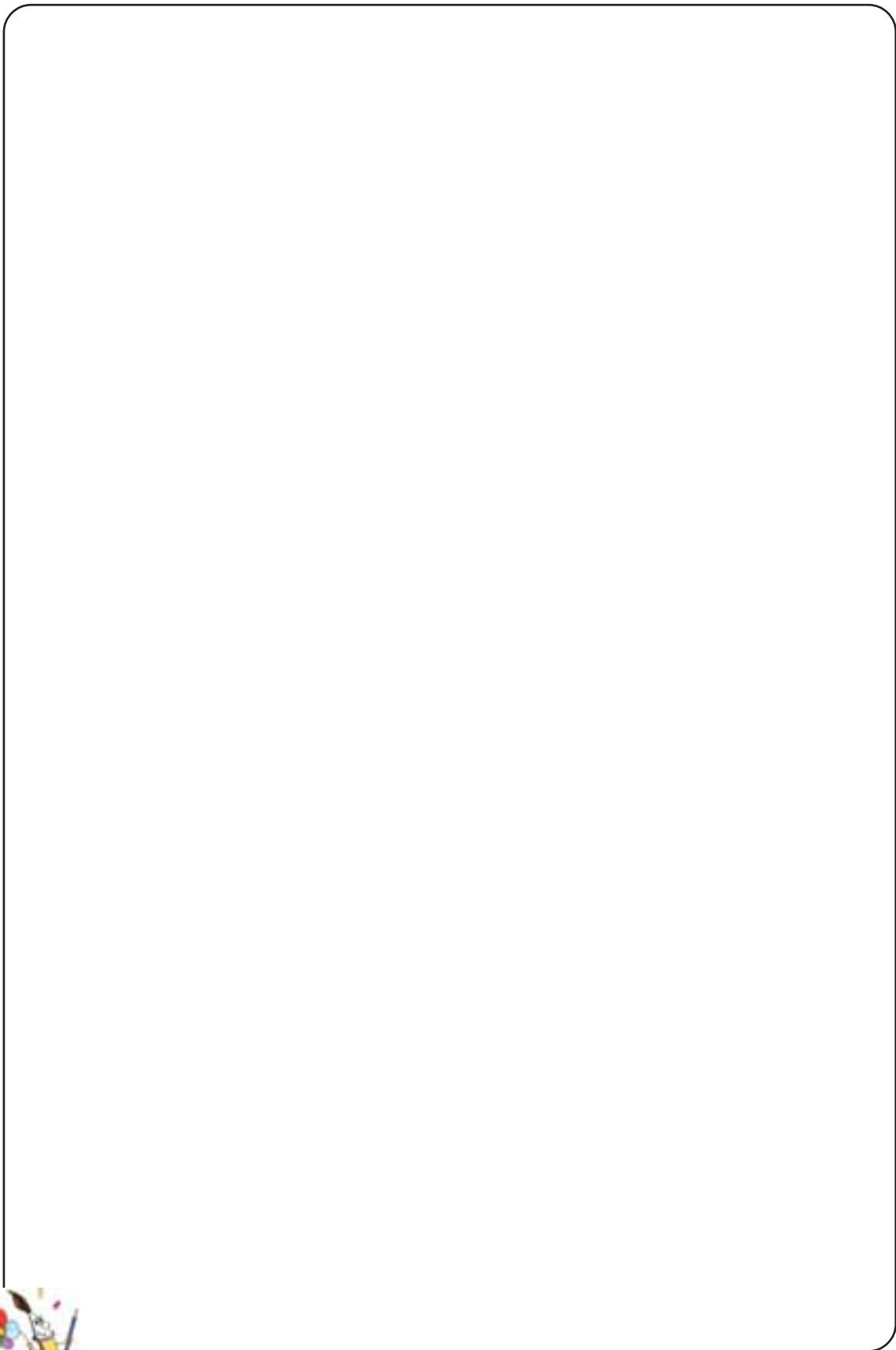
**Подумай – кто ты больше всего: коллекционер, изобретатель, читатель, танцор, спортсмен, мечтатель?** \_\_\_\_\_

**Что важнее: работа или хобби?** \_\_\_\_\_

## **ПОИГРАЕМ!**

Разделимся на группы по два-три человека. Каждая группа показывает пантомиму о своих увлечениях, остальные отгадывают.

# УВЛЕЧЕНИЯ МОИХ ДРУЗЕЙ





# КАК УЗНАТЬ О СЕБЕ БОЛЬШЕ?

Для того чтобы узнать о себе больше, нам нужно, во-первых, наполнить жизнь разнообразными событиями, получить как можно больше *жизненного опыта*. Для этого нам нужно:

- делать много разных дел;
- испытать успехи и неудачи, победы и поражения;
- бывать в самых разных местах нашего города;
- работать и учиться;
- знакомиться с новыми людьми;
- сделать что-то новое, чего раньше мы никогда не делали;
- придумать что-то, что мы можем сделать по-своему, не так, как все.

Во-вторых, нужно узнать, что думают о нас другие люди, как они нас оценивают, что они о нас говорят.

В-третьих, нам необходимо *думать* о себе: размышлять над своими поступками, оценивать свои возможности, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки, обсуждать с близкими друзьями свои взгляды и привычки.

В-четвертых, нам надо участвовать в различных медицинских исследованиях, изучать свой организм, свое тело. Для этого нам понадобятся помощники – приборы, которые помогут вовремя заметить неполадки в твоём здоровье. Все результаты измерений запомнит умный компьютер, а специальная программа выдаст нужные рекомендации.

Измерения проходят без боли, без уколов. Надо только надеть браслеты и подышать в специальную маску.



# АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| 1. Наш ребенок часто болеет   | ДА     | НЕТ    |
| 2. Ребенок часто утомляется в конце недели  | ДА     | НЕТ    |
| 3. У ребенка есть проблемы с успеваемостью  | ДА     | НЕТ    |
| 4. У ребенка нет в школе друзей   | ДА     | НЕТ    |
| 5. Ребенок часто не хочет идти в школу  | ДА     | НЕТ    |
| 6. У нас есть сомнения в правильности выбора спортивной секции  | ДА     | НЕТ    |
| 7. Нас беспокоит время, проведенное ребенком за компьютером   | ДА     | НЕТ    |
| 8. Нам кажется, что наш ребенок мог бы учиться лучше  | ДА     | НЕТ    |
| 9. Ребенок имеет освобождение от физкультуры  | ДА     | НЕТ    |
| 10. Мы ознакомились с описанием работы приборов на с.8 и содержанием Дневника здоровья                              | ДА     | НЕТ    |
| 11. Мы согласны с тем, что наш ребенок будет участвовать в программе по сбережению его здоровья (подписи родителей) |        |        |
|   | (мама) | (папа) |

# МОЯ СЕМЬЯ

Не у всех людей есть семья. Большинству детей близкие люди даются с рождения. Но не всем. Некоторые вынуждены создавать своих близких людей сами. Искать людей, которые бы их полюбили, привязались к ним. Но нельзя заставить человека полюбить себя, если ты не любишь его сам. Поэтому, чтобы завоевать чужую любовь, нужно прежде всего научиться любить самому.



Шурик потерялся в магазине. Пока мама разговаривала с продавцом, он отошел от мамы на несколько шагов, а когда повернулся, то ее рядом не было. Задрав голову, Шурик, как воробышек, стал подпрыгивать на месте, стараясь увидеть маму. Вокруг были только чужие ноги, сумки, полки с товарами, какие-то ящики. Сердце Шурика замерло. Он побежал к выходу из магазина. Там у двери стояли санки, в которых мама возила его по улице. Шурик сел на них и съезжился. Губы его тряслись. По щекам катились слезы. Когда мама через

пять минут нашла его, Шурик, рыдая, бросился к ней на шею. «Ну, что ты, что ты, – говорила мама, – глупышка, видишь, я здесь». Шурик прижимался лицом к маминому пушистому воротнику, который так хорошо и знакомо пах духами и мокрым снегом. Содрогаясь и всхлипывая, Шурик с трудом выговорил: «Я... думал... что это... навсегда!»

Прошло много лет. Шурик вырос и стал взрослым. Он забыл про случай в магазине. Много с того времени произошло хороших и плохих, веселых и грустных событий. Шурик путешествовал с друзьями по горам и пустыням, попадал в разные передряги, приходилось ему драться и прыгать с парашютом. Но ничего он так не боялся, как потеряться. Часто, если он оказывался один в незнакомом городе, сердце его начинало замирать, он оглядывался по сторонам, и ему казалось, что он никогда-никогда не попадет домой. Тогда он, не закончив дел, бежал на вокзал, покупал билет и уезжал первым же поездом. И дома Шурик долго не мог успокоиться. Не было больше мамы, не было ее чернобурки, пахнувшей «Красной Москвой», некуда было спрятаться. Но наконец, Шурик встретил Олю. Оля была похожа на его маму. Она много смеялась, была такая же мягкая и теплая. И у

нее тоже было пальто с пушистым лисьим воротником. Она, как и мама, знала, что хорошо и что плохо. Шурик женился на Оле и с тех пор стал меньше бояться остаться один. Куда бы Шурик ни уезжал, Оля всегда ждала его дома. И Шурик, возвращаясь, смотрел на ее пальто и думал: «Как хорошо, что Оля всегда будет со мной».



Нужна ли семья? Кому? \_\_\_\_\_

---

---

---

Есть ли польза от семьи обществу? \_\_\_\_\_

---

---

---

# НАШ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ



## МОИ ЛЮБИМЫЕ ТЕЛЕТЕРЕДАЧИ

Программа

Время

Название

# Я - ЛЮБЯЩИЙ. Я - ЛЮБИМЫЙ

Когда я люблю кого-то, я становлюсь по отношению к нему более добрым, более щедрым, более снисходительным. Но еще более удивительно, что я становлюсь более добрым и более щедрым по отношению ко всему миру.

Нужно ли уметь любить? Мы часто думаем, что умеем любить, что любовь – это что-то, что приходит само собой, без всяких усилий с нашей стороны, а иногда и вопреки нашей воле. Но многие считают, что любовь – это искусство, что необходимо учиться любить, точно так же, как мы учимся музыке или рисованию.

Учимся мы любить, наблюдая или читая о каких-то прекрасных любящих парах. Поэтому человеку, который не читает хороших книг, не смотрит хороших фильмов, не разговаривает с умными, любящими людьми, – этому человеку полюбить очень трудно.



Человек, которого мы любим, кажется нам более красивым, более добрым, более трогательным, чем все остальные. Умение видеть человека более хорошим, чем видят его другие, – главное свойство любви.

Иногда кто-то говорит, что любит нас, но мы ему не верим. Потому что он завидует нам, не радуется нашим радостям, не огорчается нашим горестям.

Как узнать, что нас любят? Если мы видим, что человек радуется, когда нас встречает, хочет быть с нами, хочет нам понравиться, старается нам помочь, принимает близко к сердцу наши желания, заботится о нас, это означает, что он, скорее всего, нас любит.

Одна девушка, Лара, очень любила одного парня. А он не обращал на нее внимания. Лара думала, что это потому, что она неуклюжая и у нее тусклая серая кожа. Она стала меньше есть, заниматься спортом, ходить в танцевальный кружок, гулять на свежем воздухе и мазаться всякими хорошими кремами. Она стала стройной и красивой, и на дискотеках все стали приглашать ее танцевать. И вот однажды на дискотеку пришел ее любимый. Лара очень обрадовалась и подумала, что

теперь-то он ее полюбит. Но парень пришел с другой девушкой, на которую смотрел с нежностью и радостью. Эта девушка была намного толще Лары и совсем не умела танцевать. Но парень любил ее не за что-то, а просто так. Почему-то ему с этой девушкой было очень хорошо. Он жалел ее, заботился о ней и чувствовал себя добрым и сильным.



Люди, которые друг друга любят, помогают друг другу жить, поддерживают друг друга. Они очень близкие друзья.

**Напиши имена всех тех, кого ты любишь. \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**Напиши имена всех тех, кто тебя любит. \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**Как можно показать близкому человеку, что ты его любишь?**

\_\_\_\_\_

**Что лучше - доставлять удовольствие тем, кого любишь, или получать ласку и заботу от тех, кто любит тебя?**

\_\_\_\_\_

# МОЕ ЛИЦО. МОЕ ТЕЛО

Инга была самой красивой девочкой в классе. Волосы у нее были густые, талия тонкая, носик маленький, ресницы длинные. Она всегда была модно одета, а училась на одни «пятерки». Но никто из мальчиков не хотел с ней дружить. Годы шли, все ее подруги встречались с юношами, хотя ни одна из них не была так хороша, как Инга. И только Инга так и сидела по вечерам с родителями дома. Если кто-то и приглашал ее иногда на танцы, то после первого же вальса убегал прочь. И никогда не возвращался.

Однажды у Инги сильно заболел зуб. И она должна была пойти к зубному врачу. Последний раз она была там в детстве, когда ей было пять лет. Тогда ей очень не понравилось, что ей выдернули молочный зуб, и она с тех пор ни за что не хотела видеть зубного врача. Но тут зуб разболелся так, что делать было нечего. Зубной врач посадил Ингу в кресло, улыбнулся и сказал: «Откройте, пожалуйста, рот пошире...»

Инга зажмурила глаза и открыла рот. И тут же раздался звон и грохот. Это зубной врач упал в обморок на пол, и все зеркальца, лопатки и щипцы рассыпались по кабинету. Одно зеркальце он выронил Инге прямо в рот, к счастью, она успела поймать его зубами и не проглотила.

Инга и медсестра долго поднимали зубного врача. Усаживали его в кресло и поили водой. Наконец врач пришел в себя и сказал: «Простите меня, но я никогда не видел таких страшных, черных и грязных зубов! Они все в дырках! И у Вас изо рта так пахнет, что мне придется принять особые меры!»

Врач вышел из кабинета и через минуту вернулся с противогогазом. Он надел противогогаз и стал лечить Ингины зубы. Он лечил их целый месяц и наконец вылечил. А еще через месяц Ингу полюбил прекрасный принц.



**Какими же надо быть, чтобы нравиться людям? \_\_\_\_\_**



## Повтори правила привлекательности

# ПРАВИЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

### Чистоплотность, аккуратность

- чистить зубы;
- принимать душ и умываться каждый день;
- ежедневно менять белье;
- часто чистить и стирать одежду;
- покупать одежду, которая подходит к возрасту, фигуре и занятиям;
- покупать одежду подходящего цвета;
- вовремя чинить и штопать одежду;
- ежедневно чистить обувь;
- смотреться в зеркало и поправлять прическу и одежду;
- красиво стричь волосы и часто их мыть;
- стричь и чистить ногти, не обкусывать их и т.д.



### Хорошие манеры

- уметь пользоваться ножом, вилкой, салфетками;
- не плевать и не сморкаться при других;
- не разговаривать с набитым ртом;
- вовремя вытирать нос и рот;
- разговаривая с людьми, не подходить к ним слишком близко.



### Уход за здоровьем

- вовремя лечить зубы;
- лечить болячки, ссадины, угри;
- лечить простуду на губах.

### Осанка и поза

- стараться держаться прямо, не горбиться, не выпячивать грудь;
- стоять и сидеть в красивой позе (не развались и не съежившись).

# ПОИГРАЕМ!

Сядьте в круг. Один человек выходит на середину, а остальные описывают его внешность, стараясь придумать больше новых слов (обязательно приятных), например, волосы светлые, как лен, как облака, мягкие, как пух и т. д.

# МОЙ РОСТ И ВЕС

2 КЛАСС

Вес \_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_



3 КЛАСС

Вес \_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_

## Мое зрение

Левый глаз \_\_\_\_\_



Правый глаз \_\_\_\_\_



## Мои зубы

У меня \_\_\_\_\_ запломбированных зуб \_\_\_\_\_

У меня \_\_\_\_\_ здоровых зуб \_\_\_\_\_

У меня \_\_\_\_\_ больных зуб \_\_\_\_\_

Я был у врача \_\_\_\_\_

# Мои спортивные успехи

2 класс

Я могу сделать \_\_\_\_\_ приседаний  
Я могу прыгнуть на одной ножке \_\_\_\_\_ раз  
Я могу подтянуться \_\_\_\_\_ раз  
Я могу отжаться от скамейки \_\_\_\_\_ раз  
Я попадаю в цель с \_\_\_\_\_ шагов



3 класс

Я могу сделать \_\_\_\_\_ приседаний  
Я могу прыгнуть на одной ножке \_\_\_\_\_ раз  
Я могу подтянуться \_\_\_\_\_ раз  
Я могу отжаться от скамейки \_\_\_\_\_ раз  
Я попадаю в цель с \_\_\_\_\_ шагов

## Мой пульс

Частота моего пульса:

в покое \_\_\_\_\_

после 20 приседаний \_\_\_\_\_

после ответа на уроке \_\_\_\_\_

после перемены \_\_\_\_\_

после подъема на \_\_\_\_\_ этаж \_\_\_\_\_



# МОЯ ОДЕЖДА

Одежда человека может многое рассказать о нем. Бывает одежда, которую мы не выбираем. Это профессиональная одежда: халаты медсестер, комбинезоны рабочих.

Мужчины и женщины имеют настолько разные обязанности в обществе и играют настолько важную роль в жизни друг друга, что они должны и одеваться по-разному.

Они хотят нравиться друг другу, быть привлекательными, поэтому одежда женщины подчеркивает ее женские достоинства, а одежда мужчины – мужские. Женщины носят юбки, шляпки и туфли на каблуках. Мужчины носят пиджаки, кепки и ботинки. Если мужчины и женщины будут одеваться одинаково, мир станет намного более скучным. Мы потеряем много возможностей быть привлекательными друг для друга. Но не все так думают. Некоторые люди считают, что главное – чтобы одежда была удобной.



Какая одежда бывает действительно смешной? \_\_\_\_\_

Могут ли мужчины и женщины носить одинаковую одежду? \_\_\_\_\_

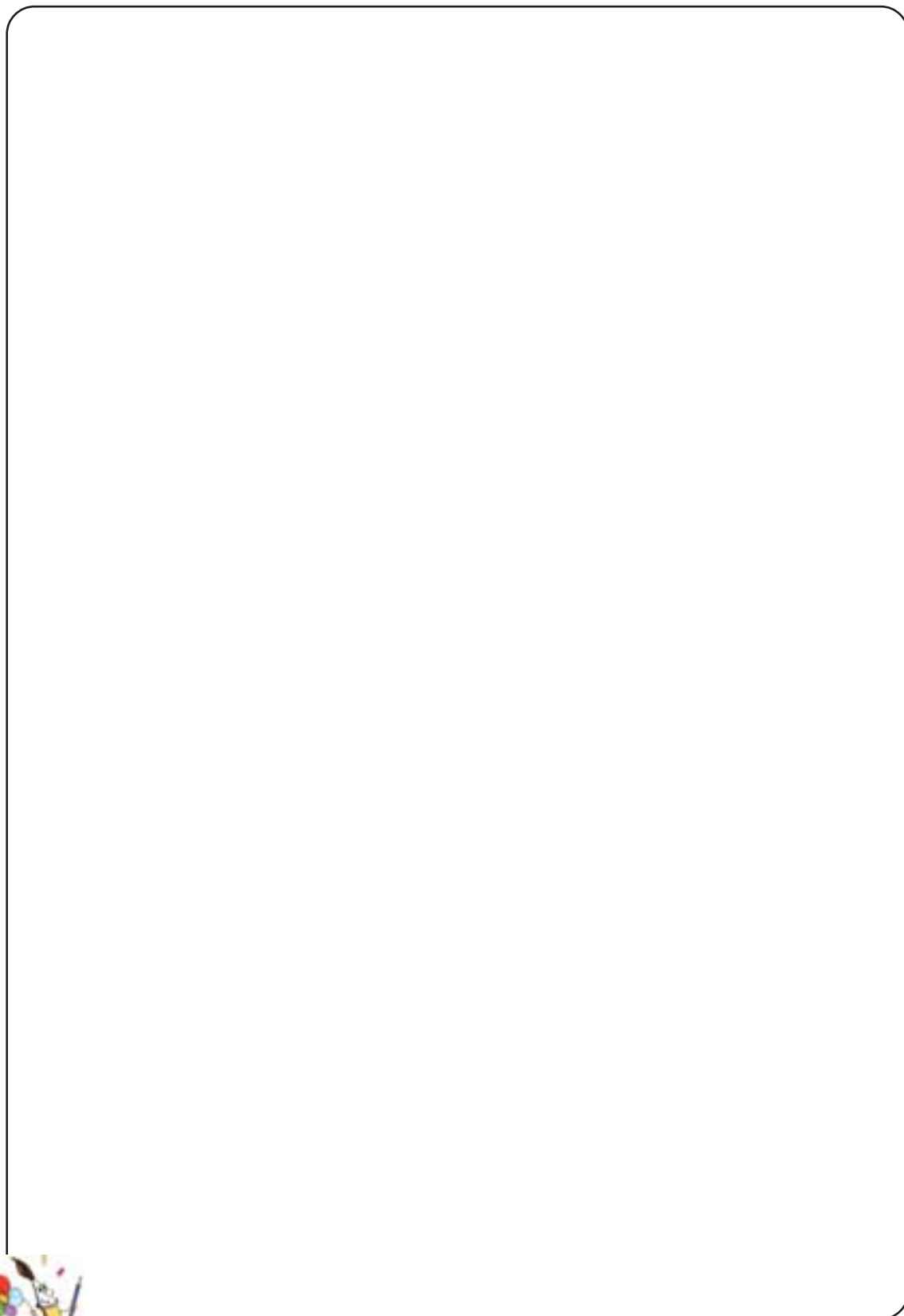
А взрослые и дети? \_\_\_\_\_

Какой цвет твой любимый? \_\_\_\_\_

Нарисуй, как надо ухаживать за одеждой.



Какую одежду ты хочешь носить?  
Нарисуй или наклей картинки.



Найди в Правилах привлекательности  
слова, которые говорят об одежде.

# МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Хорошее настроение – это ожидание чего-то приятного, уверенность в том, что все будет хорошо. Плохое настроение – это ожидание чего-то неприятного.

Улучшить настроение можно так: понять, чего человек опасается, и убедить его, что опасается он напрасно. Если друг боится, что он некрасивый, нужно показать ему, что его внешность нам нравится. Если он опасается, что он недостаточно умный, нужно убедить его, что многие вещи он понимает лучше других. Если друг боится, что он неловкий, нужно показать ему, что многие вещи у него получаются совсем неплохо, а то, что он не умеет делать, не так уж важно. И главное, что мы должны ему показать: в нашей дружбе он может быть уверен. Что нас уж он во всяком случае не потеряет.

Светочка всегда веселая и жизнерадостная. Больше всего ее радует, если в жизни других людей происходят какие-то катастрофы, несчастья и и ужасные события. Чем ужаснее событие, тем для Светы оно интереснее и приятнее. Она с утра начинает смотреть телевизор и читать газеты. Интересуют ее только происшествия. Особенно нравятся ей стихийные бедствия. Жаль только, что они случаются не каждый день. Посмотрев телевизор и послушав радио, Светочка набирает номер телефона какой-нибудь подружки. И между ними происходит такая беседа:

– Здравствуй, Машенька!

– Здравствуй, Светочка!

– Как дела, как настроение? – спрашивает Света. – Судя по твоему веселому голосу, у тебя все хорошо.



– Спасибо. Все прекрасно! – отвечает Маша. – А у тебя?

– И у меня хорошо. Но, вообще, знаешь, в мире все ужасно. В Замбии голодают дети. В Индии поезд сошел с рельсов и погибли целых восемь человек. – Светочка с удовольствием повторяет: – Восемь!

– Какой ужас! – пугается Маша.

– И это еще не все! Представляешь, сегодня утром на канале Грибоедова нашли замерзшего маленького щенка. У него были беленькие лапки, и он был холодный как камень! Правда, ужас?

– Ну что же ты, Машенька, молчишь? И что там хлюпает?

– Это я плачу... – тоскливым голосом говорит Маша.

– А, ну хорошо, давай плачь, а я еще Даше и Зине позвоню. Надо им тоже про щенка рассказать!

И Света звонит всем подряд, торопясь сообщить о бесчисленных бедах, постигших в это зимнее утро наш ужасный мир. И все, кому она звонит, перестают улыбаться и радоваться солнцу и морозу. Они до вечера только и думают, что о замерзшем щенке, о погибших в Индии пассажирах, о голодных детях Замбии.



**Спроси у своих близких, что портит им настроение?**

---

---

---

**Нужно ли скрывать свое плохое настроение?** \_\_\_\_\_

---

---

**Отчего у тебя бывает хорошее настроение, отчего – плохое?**

---

---

---

Какой ты человек: скорее грустный или веселый? \_\_\_\_\_

---

---

---

Есть ли у тебя смешные черты? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Какая разница между «пошутить» и «подразнить»? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Какие шутки могут особенно обидеть или разозлить человека?

---

---

---

Сочувствуешь ли ты человеку,  
над которым смеются? \_\_\_\_\_

Надо всем ли можно смеяться?

---

Кто больше смеется - добрый  
или злой человек? \_\_\_\_\_





# Я - ДРУГ

Друг – очень большая ценность. И ни в коем случае не стоит терять друзей из-за глупых ссор. Если кажется, что друг был неправ (например, забыл пойти к вам в гости, хотя и обещал), лучше его простить. Можно надеяться, что в следующий раз, если вы забудете свое обещание, и он простит вас.

А что если вы все-таки поссорились? «Ласковый ответ тушит гнев», – говорил мудрый царь Соломон. Старайтесь уступать другу так много, как только возможно. Если друг сердится и кричит, не кричите в ответ. Лучше всего молчать, а если и говорить, то очень тихим голосом. Но если в чем-то очень важном вы не можете уступить, старайтесь просто меньше об этом разговаривать и не доводить дело до спора.

До чего же обидно потерять друга! Так и тянет подойти к телефону, набрать номер и сказать: «Прости меня, я был неправ!» Но мы снова и снова перемалываем из пустого в порожнее старые обиды и глупые слова и подходим к телефону иногда только тогда, когда бывает уже слишком поздно.



Назови своих друзей. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что ты можешь сделать, чтобы улучшить настроение другу?

---

---

---

Как можно приобрести друзей? \_\_\_\_\_

---

---

---

Как человек может потерять друзей? \_\_\_\_\_

---

---

---

Какие сказки о дружбе ты читал? \_\_\_\_\_

---

---

---

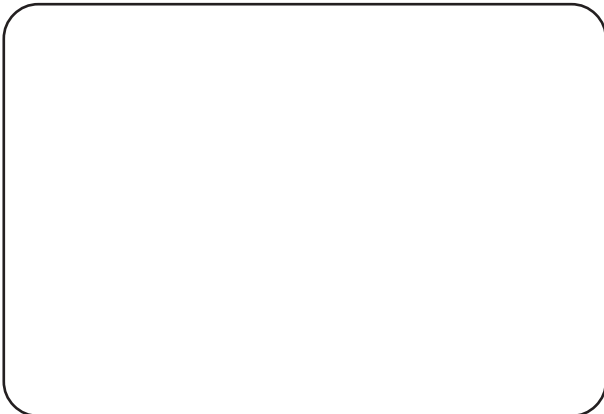


Нарисуй героев этих сказок.

## ПОИГРАЕМ!

Разделимся на группы по три человека. Двое начинают ссориться, а третий старается их помирить.

# ПОЖЕЛАНИЯ И ФОТОГРАФИИ ДРУЗЕЙ



---

---

---

---

---

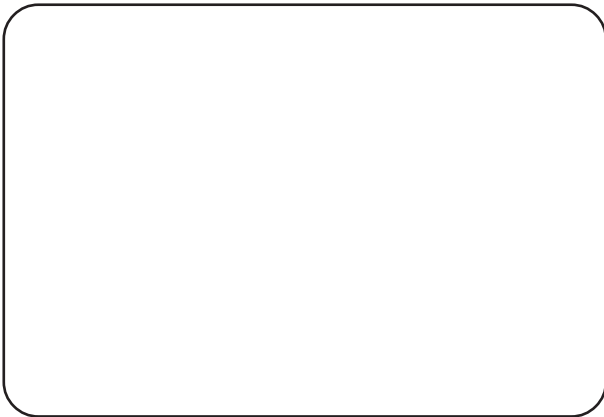
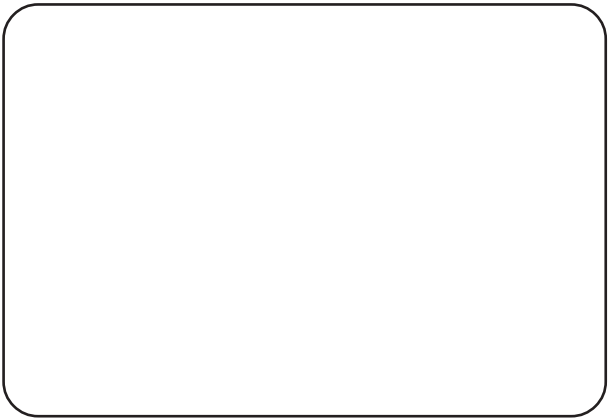
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

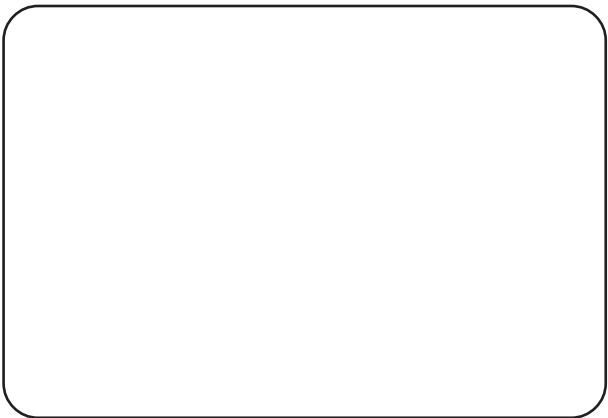
---

---

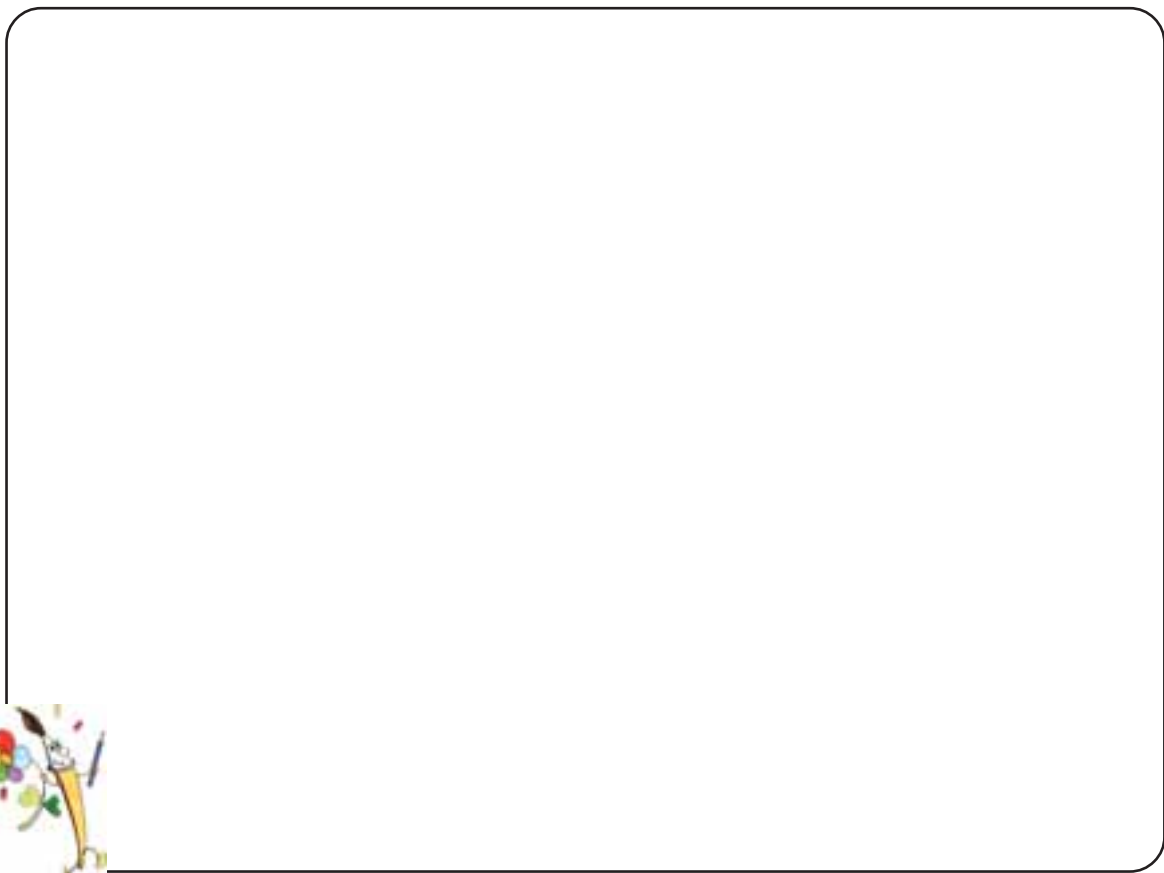
---

---

---



# МОИ ЛЮБИМЫЕ ВИДЫ СПОРТА



## СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# МОЙ РАСТОРЯДОК ДНЯ

Утро \_\_\_\_\_

---

---

---

День \_\_\_\_\_

---

---

---

Вечер \_\_\_\_\_

---

---

---



Ночь \_\_\_\_\_

---

---

---

## ШКОЛА

Нравится ли тебе учиться? \_\_\_\_\_

---

Нужно ли человеку учиться? \_\_\_\_\_

---

Что тебе больше всего нравится в школе? \_\_\_\_\_

---

Что больше всего тебе не нравится в школе? \_\_\_\_\_

---

Нужно ли взрослому человеку продолжать учиться? Почему?

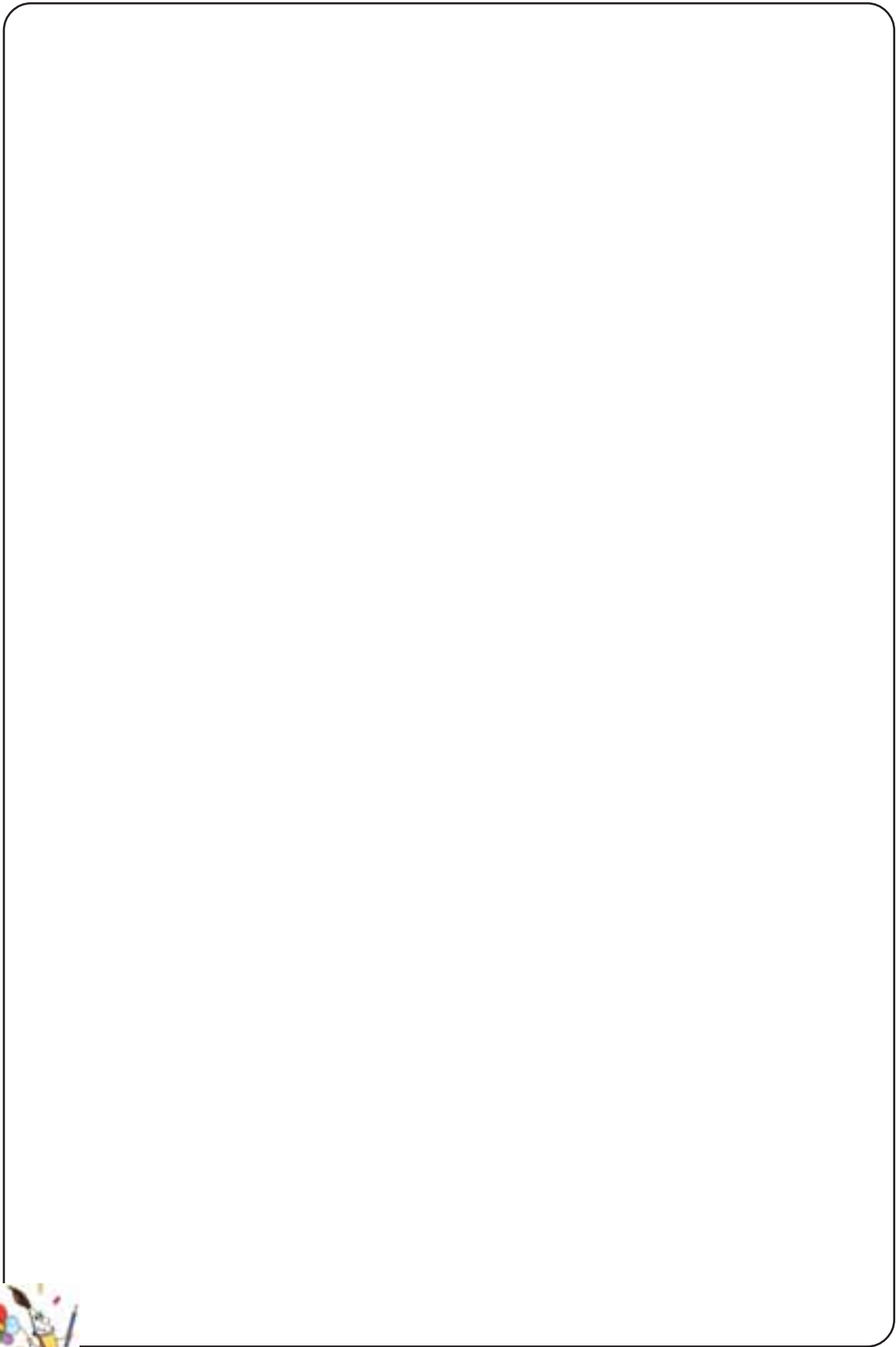
---

Вспомни самый смешной случай из школьной жизни.

---

---

# НАШ УЧИТЕЛЬ



# НА ШКОЛЬНЫХ УРОКАХ



Весело

Интересно

Трудно,  
но интересно

Впиши названия уроков.



# Я И МОИ СОСЕДИ

Когда-то давно, в глубокой древности, человек воспринимал свое племя как одну большую семью, соседей считал почти родственниками. Сегодня соседи для нас уже не такие близкие, но все еще важные люди. Мы должны уметь установить с ними хорошие отношения, помогать им, стараться им не мешать. Правда, это же самое и наши соседи должны делать по отношению к нам. И если они этого не делают, если начинают нас притеснять, мы должны уметь защитить себя. Но делая это вежливо, стараясь уменьшить ссору, а не увеличить. К сожалению, люди часто из одной ссоры ухитряются сделать десять, а из перебранки – драку. Поэтому, защищая свои интересы, нужно внимательно следить, чтобы не переступить рамки закона и приличия. А если возникает опасность, что твой противник выйдет за эти рамки, лучше отступить и обратиться к посторонней помощи. Иногда даже можно обратиться в милицию.

Например, ты громко слушаешь музыку. Или забыл выключить воду в ванной, и она заливает соседей снизу. И вот рассерженный сосед приходит к тебе и начинает кричать. А вы берете сковородку и бьете его по голове. Потом приходит милиция, и ты попадаешь в тюрьму. Правильный ли это способ обращения с соседями? Мы уверены, что нет. Прежде всего мы должны попросить прощения. Потом попытаться исправить то, что испорчено, или хотя бы выразить желание это сделать.



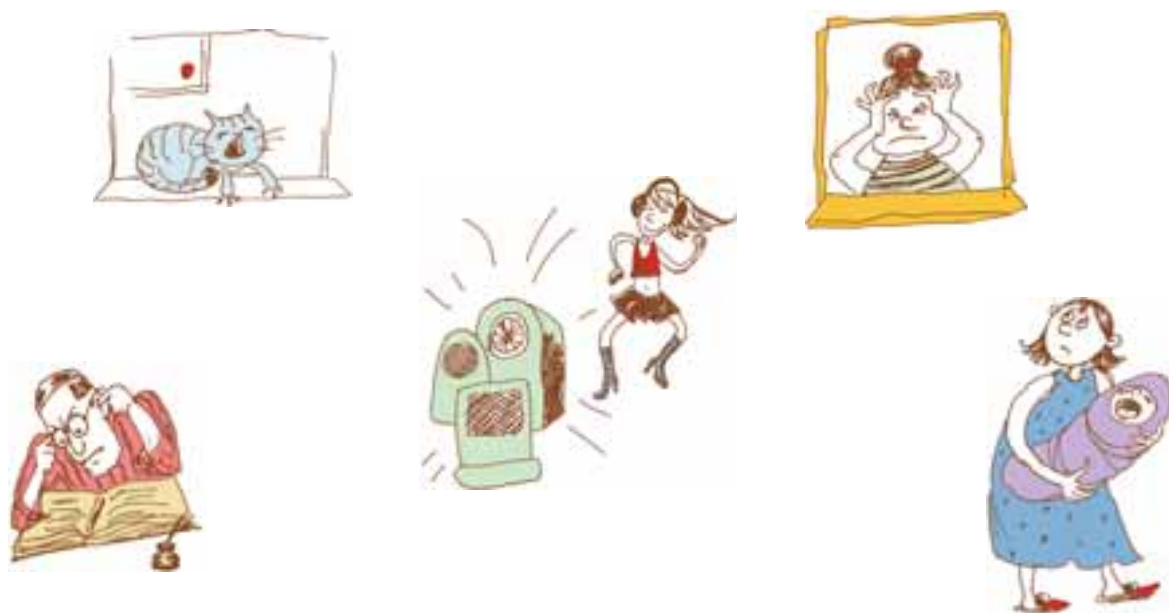
Нужно помнить, что люди совершают самые опасные поступки именно в первые минуты ссоры, когда они не успели хорошенько подумать и взвесить, что может из этого получиться. Поэтому нужно прежде всего отодвинуть решение ссоры на какой-то срок, пока все участники ссоры остынут. Ничего не нужно делать немедленно, без размышлений.

Чтобы установить хорошие отношения с соседями, нужно здороваться, улыбаться, не оставлять за собой мусор, подмести лестницу, если нужно. Можно и помочь донести сумку пожилому человеку. Поэтому, как обращаются с тобой – улыбаются они тебе или отворачиваются при встрече, ты можешь судить, считают они тебя хорошим или плохим соседом. Правда, бывают люди всегда недовольные. И их не смягчишь никакими усилиями. Если тебе встретятся такие, кто, несмотря на все твои старания, остается неприветливым, рано или поздно нужно оставить их в покое и просто не обращать на них внимания. Хотя и в этом случае нужно оставаться вежливым.



Однажды Тоня забыла закрыть воду в ванной, и вода протекла в квартиру внизу и испортила там потолок. Соседка Тамара Петровна очень рассердилась. И хотя Тонина мама заплатила за ремонт потолка, Тамара Петровна все равно продолжала сердиться на Тоню. Она стала придираться к каждой мелочи: если Тоня включала проигрыватель, Тамара Петровна тут же звонила и говорила, что у нее картины падают со стен от грохота музыки. Когда к Тоне приходили друзья, Тамара Петровна жаловалась другим соседям, что в «их подъезд ходят странные люди и как бы они не подожгли дом».

Тоня не знала, что делать. Но мама сказала: «Самое верное средство улучшить отношения с соседом – помочь ему». И Тоня стала оказывать соседке любезности всегда, когда только для этого была возможность. Она придерживала дверь и пропускала Тамару Петровну вперед, предлагала донести ей сумку. Один раз Тоня увидела, что Тамара Петровна тяжело спускается по лестнице и сильно кашляет. Тоня сказала: «Давайте я схожу в аптеку и в булочную». Тамара Петровна очень обрадовалась, потому что у нее была высокая температура и ей было бы очень трудно ходить по улице. И с тех пор она стала относиться к Тоне по-другому и перестала делать ей замечания.



Какой ты сосед? \_\_\_\_\_

Часто ли ты шумишь? \_\_\_\_\_

Здороваясь ли ты первый с соседями? \_\_\_\_\_

Спрашиваешь ли ты, как у них дела? \_\_\_\_\_

Нужно ли знакомиться с соседями? \_\_\_\_\_

# Я - НЕЗНАКОМЕЦ

Сталкиваясь с незнакомыми людьми, мы очень часто что-то о них все-таки узнаем. Узнаем, вежливы они или грубы, самоуверенны или скромны, эгоистичны или считаются с чужими интересами. У нас всегда улучшается настроение, когда жизнь нас сводит с приятными незнакомцами. Поэтому очень важно самому быть таким приятным для других незнакомцем.

Дружелюбный человек показывает готовность вступить в дружеские отношения, но не навязывает их, ждет встречных шагов. И делает следующий шаг только тогда, когда убеждается, что его первый шаг уже принят. Например, ты улыбнулся и тебе ответили улыбкой. Тогда ты можешь заговорить. Если же ты улыбнулся, а человек отвернулся, лучше оставить его в покое. Это часто бывает самым правильным: не начинать отношений самому, а ждать, когда тебе дадут понять, что этого хотят.

Вспоминается один случай. Едут в электричке ученые, и каждый из них читает книгу. Вместе с ними оказался молодой моряк. Он подождал-подождал и говорит: «Ну, что, так и будем играть в молчанку?» Ученым это показалось смешным. Им совсем не хотелось разговаривать, а хотелось почитать.

Но что делать, если ты встретил незнакомца, с которым тебе хочется познакомиться? Например, если этот человек кажется тебе чем-то похожим на тебя и кажется, что у вас могут быть похожие интересы. Тогда ты можешь осторожно заговорить с ним, в поезде – спросить, куда он едет, на стадионе – спросить, за какую команду он болеет, в магазине – не нужно ли ему помочь поднести сумку. Но если он ответит неохотно, продолжать разговор не следует.



Люди охотно говорят только о том, что их интересует или волнует. Да и то только с близкими людьми, а то и ни с кем. Например, всех волнуют их дети, здоровье, положение в обществе, работа. Но обсуждать это мы готовы далеко не с каждым.

Незнакомые люди могут оказаться опасными. Об этом тоже нельзя забывать. Они могут быть мошенниками, обманщиками, ворами и даже насильниками. Поэтому не нужно доверять незнакомому

человеку свои деньги, свои вещи. Не нужно сопровождать его в какие-то уединенные места, где нет людей.

*Запомни правила:*



**НЕ ХОДИ НИКУДА С НЕЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!**

**НЕ БЕРИ УГОЩЕНИЯ У НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ!**

**НЕ ЗАХОДИ В ЛИФТ С НЕЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!**

**НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!**

Есть много знакомых нам людей, которых мы никогда не встретим, не увидим и не услышим. И все же мы можем повлиять на их жизнь. Например, мы бросили на дороге разбитую бутылку.

Потом по дороге прошел знакомый человек, споткнулся и порезался о бутылку. Или кто-то бросил тлеющий окурок. А его поднял маленький ребенок и обжегся. Нам нужно заботиться о тех, кто ходит по тем же улицам, что и мы, кто живет рядом с нами, хотя мы их и не знаем. Если мы будем убирать с дороги камни, ставить забор вокруг ямы, тушить кем-то зажженный брошенный костер – мы поможем знакомым людям. И, может быть, они станут поступать так же и помогут нам не споткнуться, не упасть, не попасть в беду.



костер – мы поможем знакомым людям. И, может быть, они станут поступать так же и помогут нам не споткнуться, не упасть, не попасть в беду.

Наш образ себя зависит от того, как относятся к нам люди. Если мы будем им мешать, раздражать их, обижать, презирать – они станут относиться к нам плохо. Если люди думают о нас плохо, то и нам самим очень трудно думать о себе хорошо. Другие люди – это зеркало, в котором мы видим самих себя.

Где ты бываешь без взрослых? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Каким надо быть, чтобы произвести хорошее впечатление на незнакомых людей? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какая разница между дружелюбием и навязчивостью?

\_\_\_\_\_

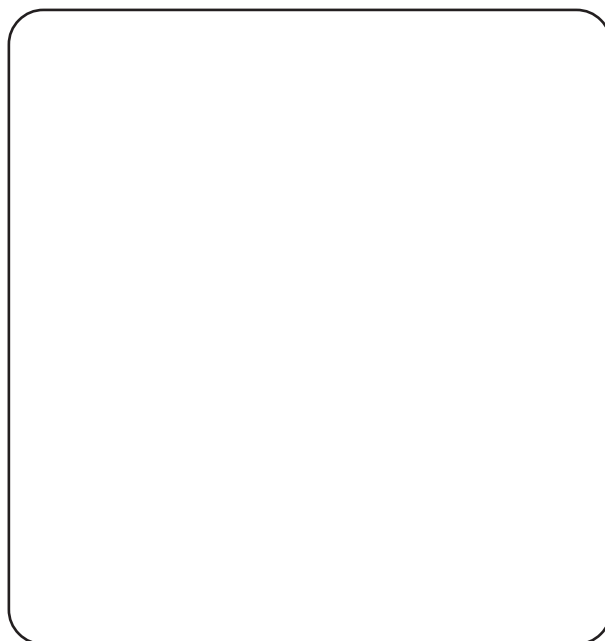
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Можно ли обнимать незнакомых людей? \_\_\_\_\_

Всегда ли можно протягивать первым руку? \_\_\_\_\_

Нарисуй приветливое и не приветливое лицо.



# Я - ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

Ты, будучи горожанином, должен соблюдать очень много правил, чтобы жизнь твоя была вне опасности. Ты должен быть осторожным человеком. Важно знать, как можно избежать неприятностей.

Например, ты хочешь перейти улицу, на ней нет машин, но горит красный свет. Так хочется перебежать улицу побыстрее, но подумай, вдруг ты споткнешься и упадешь! А вдруг из-за угла выскочит неожиданно машина? Вот ту-то и потребуется вся твоя осторожность.

Очень многие неприятности связаны с нашей неосторожностью.



## НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ПЕШЕХОДА



1. Остановись на краю тротуара, чтобы убедиться, что нет приближающегося транспорта.



2. Посмотри во все стороны, откуда может появиться транспорт.



3. На середине дороги посмотри направо, убедись, что транспорт далеко.



4. Дорога должна хорошо просматриваться.



5. Если при переходе улицы что-нибудь уронил - не поднимай, перейди дорогу до конца и обратись за помощью к взрослым.



6. Пересекать проезжую часть стоит только шагом.



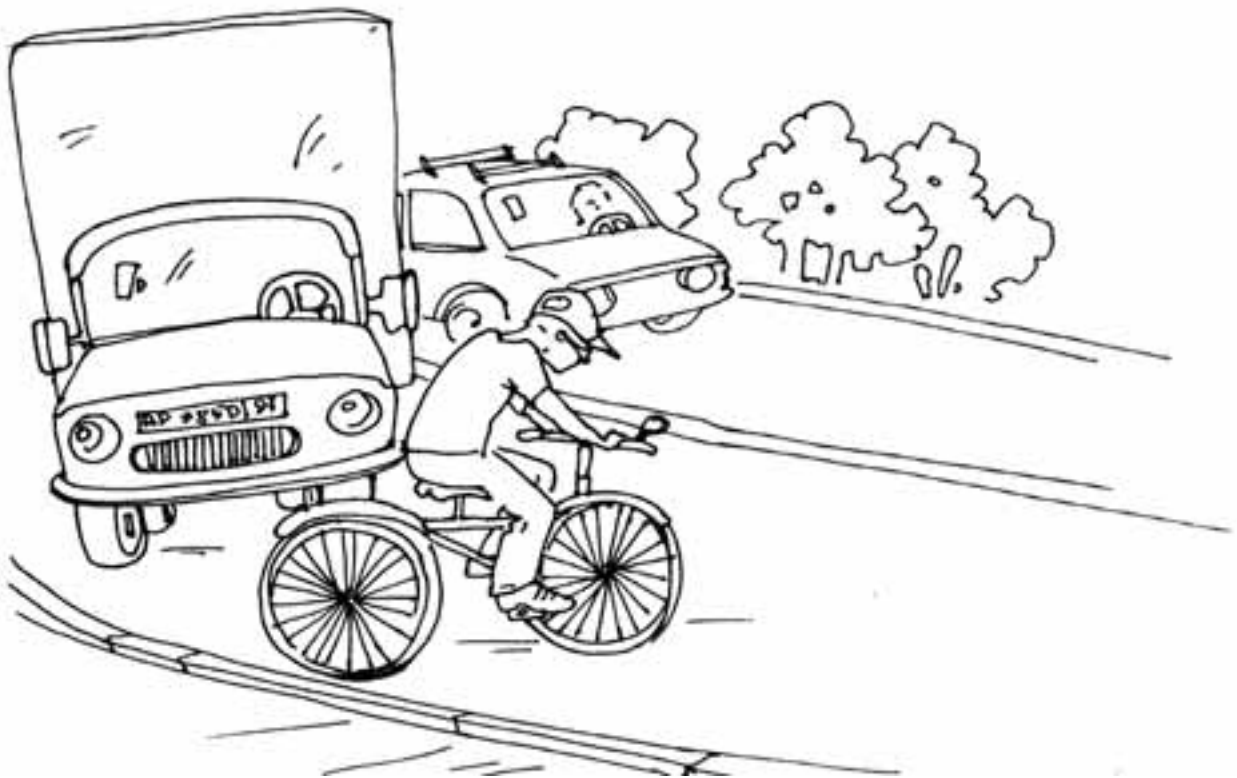
7. Опасно переходить дорогу рядом с припаркованным транспортом, кустами, большими сугробами.



8. Опасны и движущиеся крупные автобусы и грузовики, закрывающие машины меньшего размера.



В какую сложную ситуацию попали дети?



Раскрась рисунки.

# Я - ОБИДЧИК, Я - ОБИЖЕННЫЙ

Когда нас заставляют думать о себе что-то плохое, несправедливое, мы чувствуем обиду. И обида эта бывает тем сильнее, чем больше мы уважаем нашего обидчика. Более того, если человек, которого мы уважаем, говорит нам что-то обидное, часто бывает полезно подумать, а нет ли в его словах какой-то правды. Иногда наши обидчики заставляют нас становиться лучше и этим приносят нам пользу.

Но иногда, и довольно часто, спокойно обдумав слова обидчика, а также обсудив их с другими людьми, которых мы уважаем, мы приходим к выводу, что меняться нам не нужно. Или это не в наших силах. А обидчик к нам просто придирается или требует от нас невозможного. И тогда мы должны обесценить его мнение, пренебречь им. Научиться относиться к нему без уважения.

Например, кто-то говорит тебе: «Ты такой сутулый, зачем ты сутулишься?» – или: «Не облизывай банку с вареньем, не лезь пальцем в рот». Слышать это бывает обидно, но вместе с тем избавляться от таких привычек нужно.

Но если обидчик говорит тебе: «Ты плохо поёшь. Хуже всех!», когда ты поёшь в компании в гостях, то он неправ, потому что каждый имеет право петь так, как он умеет. Это не концерт, это просто дружное занятие. Или если кто-то начнет насмехаться над нашим ростом, лицом, цветом волос, над нашим образованием, то есть над тем, что изменить мы не в силах, такими замечаниями надо пренебрегать, не обращать на них внимания.

Но бывают такие обидчики, которые начинают нас преследовать, стараясь вывести из себя. Им нужно вежливо сказать: «Пожалуйста, прекратите! Мне обидно это слушать, а сделать я ничего не могу» – или: «Нехорошо издеваться над человеческими слабостями!»

Если же обидчик и после этого не прекратит свои приставания, нужно обратиться за помощью к друзьям, родителям или даже к милиционеру. Но ни в коем случае не следует вступать в драку, переходить на крик, прибегать к оскорблениям. Этим ты только усугубишь свое положение.



Иногда мы и сами обижаем других. Бывает, что другой человек нас чем-то раздражает. Или тем, что он в чем-то хуже нас, или тем, что он в чем-то лучше нас, и мы ему завидуем. Если человек нас раздражает, нужно очень искренне вдуматься, не завидуем ли мы ему. И если завидуем, то это чувство надо безжалостно подавлять, это очень нехорошее, низкое чувство – желание отравить человеку его успех. Наше чувство зависти умеет так ловко притворяться чем-



то другим, более благородным и справедливым, что не всегда удается его распознать. Поэтому когда нас кто-то раздражает, лучше всего посоветоваться с каким-то умным и справедливым другом. Он поможет нам понять причину нашего раздражения.

Ведь раздражение бывает и справедливым. Конечно, всякого человека раздражает, когда покушаются на его права. Когда ему мешают работать. Мешают отдыхать, развлекаться, спать и так далее. Но и в этих случаях лучше понять причину того, почему мы сердимся, и попросить человека не делать того, что нас обижает, а не стараться

нанести ему ответную обиду, просто отомстить. Если ты обидишь человека, у него не будет желания выполнять твои просьбы, а, напротив, появится желание нанести тебе еще больше неприятностей. Отвечая обидой на обиду, мы, как правило, не уничтожаем ссору, а, наоборот, превращаем маленькую ссору в большую. Или даже в драку. Поэтому, когда тебя что-то раздражает, нужно стараться уничтожить причину раздражения, а не мстить, не подливать масла в огонь.

Сердимся мы, когда у нас что-то не получается. Но вы, наверное, замечали, что если дать себе волю и начать кричать, топтать ногами, бросать вещи на пол, то дела начинают идти еще хуже. Часто в гневе мы обижаем самых близких нам людей. Мы срываем зло на самых близких людях и даже на вещах – например, мы споткнулись о табуретку, схватили ее и разбили об пол, теперь и нога болит, и табуретки больше нет. Накричали на подругу – и тем уменьшили ее любовь к нам. А ведь ее любовь для нас самое важное в жизни. Поэтому никогда не надо поддаваться гневу. Гнев всегда плохой советчик.





Дима пошел как-то на дискотеку. Он очень любил танцевать и обычно танцевал весь вечер, не присаживаясь отдохнуть. И в этот вечер он тоже много танцевал, разгорячился, покраснелся. Когда музыка умолкла и объявили, что пора идти спать, Дима рассердился. Ему хотелось продолжать прыгать и махать руками, хотелось, чтобы мелькали цветные огни и гремели его любимые песни. Он насунился и стал оглядываться по сторонам. И увидел рядом Мишу. Дима дружил с Мишей, но тут его разозлило, что Миша стоит такой спокойный, довольный и улыбается. Он изо всех сил ударил Мишу рукой по лицу. Миша не заплакал, но очень побледнел и спросил: «За что ты меня ударил?» Дима ничего не ответил, побежал на улицу и долго пинал ногами скамейки и урны.

Беспричинная злоба очень опасна. Надо против нее бороться всеми силами. Иначе она лишит нас друзей.



**Вспомни случай, когда тебя обижали. Как ты поступил?**

---

**Вспомни случай, когда ты кого-то обижал. Чем это кончилось?**

---

**Что делать, если тебя обидел незнакомый человек в автобусе?**

---

**Что делать, если ты обидел друга и он не хочет больше с тобой разговаривать?** \_\_\_\_\_

---

**Какие слова, жесты больше всего обижают людей?**

---

**Как можно делать замечания товарищу, чтобы он не обижался на них?** \_\_\_\_\_

**Можно ли делать замечания взрослым?** \_\_\_\_\_

---

**Бывают ли случаи, когда мы обязательно должны кого-то обидеть?**

---

---

# Я - ЧЕЛОВЕК

На Земле очень много людей. Они говорят на разных языках, у них разный цвет кожи, разные интересы и привычки. Есть люди маленькие и большие, старые и молодые, с руками и ногами, и без рук, и без ног. Но о каждом из них можно сказать: он – человек. Мы все – люди, потому что мы все рождены людьми. Мы все хотим жить и ненавидим смерть, мы хотим, чтобы нас уважали, и не любим, когда нас обижают. В нас гораздо больше общего, чем различного.

Животные интересуются только тем, что можно увидеть, понюхать, укусить. А человека волнует еще и то, чего нет. Красота, достоинство, справедливость – все это очень остро чувствуется нами, хотя это нельзя ни потрогать, ни увидеть, ни услышать.

**Чем человек отличается от животного? Придумай как можно больше отличий.** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Что общего у человека и животных?** \_\_\_\_\_

---

**Что общего у человека и растений?** \_\_\_\_\_

---

**Чего хотят все люди?** \_\_\_\_\_

---

---

**Что любят все люди?** \_\_\_\_\_

---

---

**Что все люди ненавидят?** \_\_\_\_\_

---

---

# Я И ПРИРОДА

Человек есть часть природы. Даже и сегодня без помощи природы человек не мог бы прокормиться: без леса и моря, без рек и плодородной земли, без всех растений и животных, которые их населяют, у человека не было бы ни пищи, ни питья. Леса доставляют ему кислород и древесину, земля – полезные растения, море – рыбу, родники – воду.

Но природа тоже нуждается в его помощи. Сегодня человек, с его заводами и фабриками, сделался таким могучим, что может уже погубить природу. Поэтому мы не должны загрязнять воду, лес, поле. Тем более что и природа не только полезна, она еще и красива. Без нее наша жизнь сделалась бы намного более унылой.

Многие из нас живут в больших городах, где земля скрыта под асфальтом, звезды на небе не видны из-за грязного воздуха, дикие животные давным-давно убежали или посажены в клетки. Поэтому мы стараемся в выходные дни уехать из города на дачу или в парк, походить по берегу моря, послушать пение птиц, покопаться в своем огороде. Это удивительным образом нас успокаивает, и возвращаемся мы с порозовевшими щеками, посвежевшие и отдохнувшие.

Но таких спокойных и чистых мест становится все меньше и меньше. Люди каждый день выливают в реки огромное количество грязи, покрывают землю опасным мусором – радиоактивными отходами, химикатами, вырубают леса, убивают диких животных. Когда-то еще не так давно, лет двести назад, вокруг городов были густые леса, вода в реках была прозрачной, воздух чистым.

Можем ли мы с вами, простые люди, влиять на то, что происходит с природой? Есть много маленьких, но очень важных вещей, которые может делать каждый из нас: вместо пластиковых пакетов в магазине класть продукты или вещи в свою сумку; не выбрасывать продукты; «опасный» мусор» (старые градусники, батарейки, испорченные приборы, химикаты) относить в специальное место для тако-



го мусора; не разжигать костров в лесу; не рыбачить в запрещенных местах; не рвать, а сажать цветы, сажать деревья; экономить воду, электричество, бумагу и так далее.

Валентина Ивановна работает проводником поезда. Она очень хороший проводник. Мы любим ездить в ее вагоне, потому что в ее вагоне всегда чисто, тепло и всегда готов свежий чай. У Валентины Ивановны есть сын – милиционер. Он очень смелый и защищает людей от хулиганов и воров.

Валентина Ивановна живет в большом многоэтажном доме. Раньше, возвращаясь из рейса, она сидела дома и смотрела телевизор. Как-то раз Валентина Ивановна увидела передачу про лес. И подумала, что уже много лет она не была на природе. И тогда она решила купить себе сад-огород. У нее было совсем немного денег, и она купила себе очень маленький участок земли. Она никогда раньше не занималась сельским хозяйством. И боялась, что у нее ничего не получится. Валентина Ивановна вскопала землю и посадила много разных растений. На каждом сантиметре земли она посадила что-нибудь: морковку, капусту, клубнику. Она носила воду, выдергивала сорняки, рыхлила землю. Валентина Ивановна – хрупкая женщина. Она тоненькая и невысокая. Но она очень сильная и любит работать. Все, что она делает, она делает старательно и с любовью.

И вот пришло время собирать урожай. Валентина Ивановна очень удивилась, когда увидела, сколько у нее всего выросло. Сколько там было клубники! Какие огромные кабачки и тыквы, какие красные помидоры и длинные огурцы. И теперь Валентина Ивановна свое свободное время проводит в саду-огороде. Она загорела и стала еще красивее, чем раньше. И нам очень нравится смотреть на нее, когда мы едем в ее вагоне. Мы пьем чай и слушаем ее рассказ про сад и огород.



Где и как часто ты бываешь на природе? \_\_\_\_\_

Какие деревья растут у твоего дома? \_\_\_\_\_

Какие цветы ты любишь? \_\_\_\_\_

Каких птиц ты видел? \_\_\_\_\_

Делал ли ты когда-нибудь скворечники? \_\_\_\_\_

Знаешь ли ты каких-нибудь домашних животных? \_\_\_\_\_

Нарисуй домашнее животное.



# ВЕДЕМ НАБЛЮДЕНИЯ

## Рекомендации

# ПОДВОДИМ ИТОГИ

В начале года

В конце года

Eight empty ovals arranged vertically for writing notes at the beginning of the year.

Eight empty ovals arranged vertically for writing notes at the end of the year.



# МОИ МЕЧТЫ

Мечты бывают полезными, если они ведут к полезным делам. А вот если мечты начинают мешать работе, если из-за неисполнимой мечты ты становишься несчастным, от таких мечтаний надо избавляться.

Один юноша мечтал стать космонавтом. Из-за этого он не хотел нигде работать. Только ждал, когда же его, наконец, пригласят в космонавты. И очень расстраивался, что его не зовут. Он сидел и скучал. Так и прошла его единственная жизнь.

Многие люди мечтали о том, что казалось невозможным, но они старались, работали, учились и в конце концов многие добились того, о чем мечтали.



**Нарисуй свою мечту.**

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the student to draw their dream.

**Пусть ваши хорошие и добрые мечты исполнятся!**