

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Учени ___ 4 класса _____

_____ школы № _____

Дата рождения _____



КТО Я?

Знать о себе нам важно для того, чтобы иметь хорошие отношения с людьми, но еще знать свои возможности и недостатки просто необходимо для нашей жизни и безопасности.

Одна молодая воспитательница в летнем лагере плохо умела плавать. Но думала, что она плавает хорошо, и считала себя очень сильной. А на самом деле она была довольно слабая. И дети в ее группе тоже плохо умели плавать. Они были маленькие. Но они завидовали старшим ребятам, которые доплывали до старого катера, стоявшего на мели посередине озера. И они все время просили воспитательницу: «Давайте и мы поплывем к катеру! Ну, пожалуйста!» Воспитательница плохо знала саму себя. И она подумала, что она доплывет до катера вместе с детьми. И согласилась. Она не понимала, что ни дети, ни она не смогут проплыть такое большое расстояние. И вот они все вошли в воду.



И нам даже сейчас страшно подумать, что бы случилось, если бы в то время не проходил мимо директор лагеря, который позвал их на обед.

Иногда мы считаем себя более здоровыми и выносливыми, чем мы есть, не вовремя едим, нервничаем, кричим, не занимаемся спортом, некоторые даже начинают курить. А потом оказываемся в больнице.

Иногда люди считают себя слабее других и требуют от других слишком много внимания. Бывает, наоборот, человек считает себя сильнее других, живет ради других, считая близких важнее и лучше себя, и не замечает, что силы его на исходе, а близкие любят его только за то, что он делает им добро, бывает им полезен.

Нам кажется, правильнее всего думать о себе чуть-чуть лучше,

чем мы есть на самом деле. Но для этого вовсе не нужно искажать правду. Достаточно из нескольких правильных названий наших свойств выбирать более приятные. Например, говорить не «я тощий», а «я стройный», не «я толстый», а «я солидный», не «я болтливый», а «я разговорчивый».

Узнавая себя, мы становимся другими, мы сами себя изменяем. Наш образ себя все время меняется. В каждом из нас есть тайна. Открыть эту тайну помогут нам окружающие нас люди.





В России, желая подчеркнуть уважение к человеку, его называют по имени и отчеству. Например, Иван Кузьмич, Марина Владимировна. Более дружеское отношение допускает обращение только по имени. К детям обращаются только по имени. Друзья могут называть друг друга только по имени, но, как правило, оба. Иногда один человек называет другого по имени и отчеству, а тот его только по имени. Это возможно, только если один человек намного старше другого и младший охотно принимает это и не воспринимает как обиду. Если же начальник называет своего подчиненного, равного ему по возрасту по имени, а тот отвечает ему по имени и отчеству, это, как правило, для подчиненного унижительно.

Некоторых из нас иногда дразнят. Это очень обидно, когда кого-то зовут не по имени, а дразнят: «толстяк», «жирный», «косая»... Человек от этого очень страдает. Давать другим обидные прозвища очень жестоко. Никогда-никогда не придумывайте другим обидные прозвища: обиженный вами человек будет помнить об этом и страдать много лет. Обзывать – значит делать злое, нехорошее дело.



ПОИГРАЕМ!

Водящий описывает кого-нибудь из класса, не называя его по имени. Не стоит в описании использовать цвета (описывать одежду и цвет волос), а только какие-то качества или черты характера. Например: «Эта девушка любит танцевать и хорошо рисует». Остальные отгадывают, кто это.

МОЙ ВОЗРАСТ

Возраст человека может многое сказать о нем. Многие думают, что люди молодые бывают веселыми и легкомысленными, а старые – мудрыми и серьезными. Другие, наоборот, считают, что у молодых больше забот, что им нужно искать свое место в жизни, старые могут уже ни о чем не беспокоиться. Словом, все не так просто. Конечно, возраст влияет на наш характер, но на всех он влияет по-разному.

Некоторые люди хотят выглядеть моложе своих лет и скрывают свой возраст. А другие, повторяя слова из известной песни «Мои года – мое богатство», гордятся своим возрастом. Во всем хорошо соблюдать меру. Если взрослый человек наденет детскую шапочку с помпоном и начнет сюсюкать, как маленький, над ним станут смеяться.

В Европе принято молодиться. Можно увидеть, как пожилые люди одеваются по-спортивному, танцуют молодежные танцы. Это иногда выглядит смешно и жалко. А есть народы, в которых старость окружена уважением. Там старику не придет в голову притворяться молодым, там люди умеют стареть с достоинством. Старая женщина вызывает там уважение, если она седа и мудра, и вызывает смех, когда она раскрашена и одета в облегающие брюки.



Сколько тебе лет? _____

Напиши имя самого старого человека из тех, кого ты знаешь. _____

Напиши имя самого молодого человека из тех, кого ты знаешь. _____

Ты старый или молодой? _____

Что изменится в тебе, когда ты постареешь? _____

Почему старикам нужно помогать? _____

Какой возраст, по-твоему, лучше всего? _____

Почему? _____

Определи возраст людей. _____



Спроси возраст знакомых тебе людей и запиши на память.

Кем ты станешь, когда вырастешь?

ПОИГРАЕМ!

«Дети и взрослые»

Каждый выбирает себе роль человека какого-то возраста (например, «пятилетний ребенок» или «древний старик») и представляет пантомиму. Показывает, как он двигается, что делает, как улыбается. Другие отгадывают, сколько лет тому, кого он показывает.

Взрослый человек – это тот, кто понимает, что он может и что не может, кто умеет и хочет заботиться о других, кто думает о будущем – своем, своей семьи, города, народа.

Придумай, что бы ты мог делать для других, например:

- беречь еду (не выбрасывать);
- ухаживать за больным товарищем;
- выключать (беречь) воду и свет;
- беречь природу (не разводить костров, убирать мусор).

Постарайся делать что-нибудь уже сейчас.



НАШИ ТРУДНОСТИ

У многих из нас есть кое-какие трудности. Некоторым людям трудно говорить, другим – ходить, третьим – быстро принимать решения, некоторые плохо запоминают или не сразу понимают, что нужно делать. Некоторые люди имеют «инвалидность». Им трудно жить в городе, где все хорошо устроено только для людей здоровых и сильных. Те из нас, кто плохо ходит, не могут ездить в метро, потому что там высокие лестницы. Тем, кто плохо говорит, трудно узнать в справочном бюро, когда приходит поезд или что идет в кино. Тех, кто медленно думает, не берут на работу, не принимают в институт или училище.

Но мы – часть человечества. Мы гордимся достижениями людей нам близких и дальних, друзей и сограждан, земляков и просто людей. Мы страдаем от их страданий.

Люди, не умеющие играть в футбол, болеют за свою любимую команду. Односельчане радуются за земляка, собравшего большой урожай. Россияне гордятся космонавтами, балеринами и физиками. Все люди на земле восхищаются прекрасными картинами и считают художников, которые их сумели написать, гордостью рода человеческого. Все люди стыдятся подлых, жестоких поступков своих соотечественников. Так же и мы можем гордиться чужими успехами и грустить из-за чужих несчастий. Наши трудности и недостатки не могут этому помешать.

Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ



У МЕНЯ ПОЛУЧАЕТСЯ



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье это - _____

Для сохранения здоровья 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.7 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) |

МОЙ РОД

У каждого человека есть или были отец и мать. И у них самих также были отец и мать. И у каждого из наших предков тоже были отец и мать. Все эти предки и называются нашим родом.

Бывают роды знаменитые, в них встречаются полководцы, ученые, министры. Люди из таких родов обычно гордятся своими предками. Но даже в самом простом роде наверняка можно отыскать умных, храбрых, благородных людей. Или людей злых, жадных, завистливых.

Каждый человек своими поступками может прославить или унижить не только себя, но и весь свой род. И было бы хорошо, если бы мы об этом всегда помнили.

Безродных людей не бывает. Просто есть люди, которые очень мало или совсем ничего не знают о своих предках. Но эти предки у них были, и среди них наверняка были герои, мудрецы, святые. Человек остается в памяти не только своих родственников, но и всех, кто его знал. Поэтому у каждого из нас есть возможность стать достойным членом всего человеческого рода.

Это самое главное, что нас объединяет: все мы – люди.

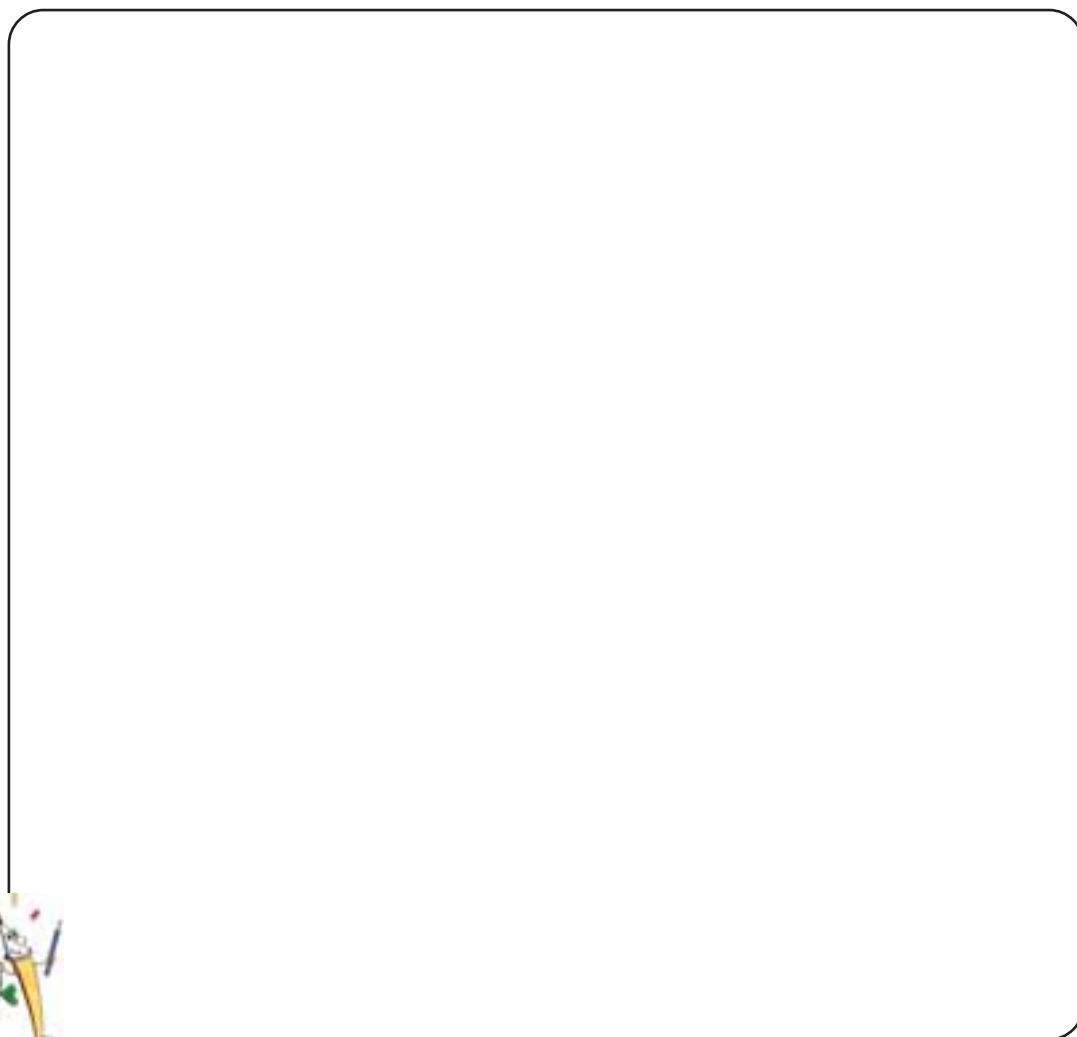


ДЕЛА ДОМАШНИЕ

Напиши, нарисуй или наклей.



Придумай дерево рода, родоначальником которого станешь ты сам.



Какие обязанности у тебя в твоей семье? _____

Какие поручения ты дашь своим детям? _____

МОЕ ЛИЦО. МОЕ ТЕЛО

Мой вес в третьем классе _____

Мой рост в третьем классе _____



Мой вес в четвертом классе _____

Мой рост в четвертом классе _____

Мое зрение

Левый глаз _____



Правый глаз _____

Моя зубная щетка _____



Моя зубная паста _____



У меня _____ запломбированных зуб _____

У меня _____ здоровых зуб _____

У меня _____ больных зуб _____

Я был у врача _____

НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Я не умел _____



Я научился _____

МЫ С ТОВАРИЩЕМ ВДВОЕМ

Я

Мой друг _____

Месяц _____

Результат _____ раз

Месяц _____

Результат _____ раз

Месяц _____

Результат _____ раз

Упражнение

Результат _____ раз

Результат _____ раз

Результат _____ раз

МОЯ ОДЕЖДА



Мода – это увлечение многих людей каким-то стилем одежды. Иногда бывают модными узкие брюки, иногда широкие. Некоторые люди следят за модой, чтобы не отличаться от других, а некоторые, наоборот, стремятся идти в первых рядах моды и носить то, что еще пока никто не носит, но будут носить завтра. Но одна и та же мода никогда не захватывает всех. То, что бывает модно среди молодежи, редко становится модным среди пожилых.

Одна наша знакомая Таня очень хотела устроиться на работу в магазин. Она хотела работать только в самом красивом и дорогом магазине. Чтобы вокруг пахло духами и ходили богатые люди. И вот ей повезло: ее взяли на работу в роскошный универмаг, в отдел дорогих мужских костюмов. Таня очень волновалась. Она хотела хорошо выглядеть на новом месте и поэтому решила одеться как можно лучше. Она надела на себя бархатное, длинное, до пола, платье с золотыми кружевами, на голову – широкую шляпу с пером, а на ноги – туфли на таких высоких каблуках, что ходить в них было очень трудно, но зато на них были золотые ремешки и огромные золотые банты. Это было очень красиво!



Вот в таком виде Таня вышла в первый день на работу. И в тот же день ее уволили. Как вы думаете, почему?

Что такое мода?

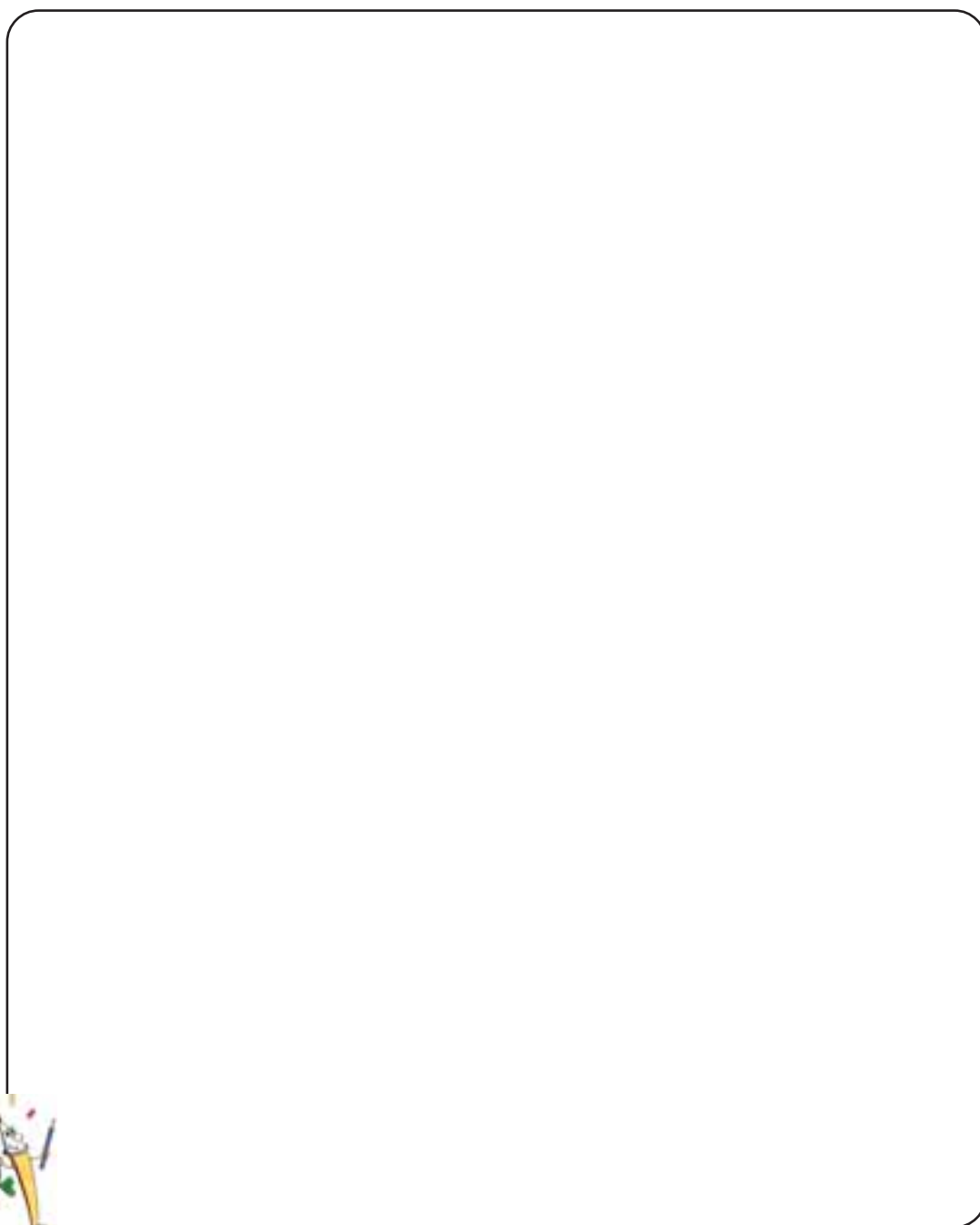
Нужно ли всегда быть одетым по моде?

Если мы оденемся в шкуры или в рыцарские доспехи,
что о нас подумают люди? _____

Будет ли их мнение иметь для нас значение? _____

Нужно ли одеваться так, чтобы на нас обращали внимание?

Нарисуй смешно одетого человека.

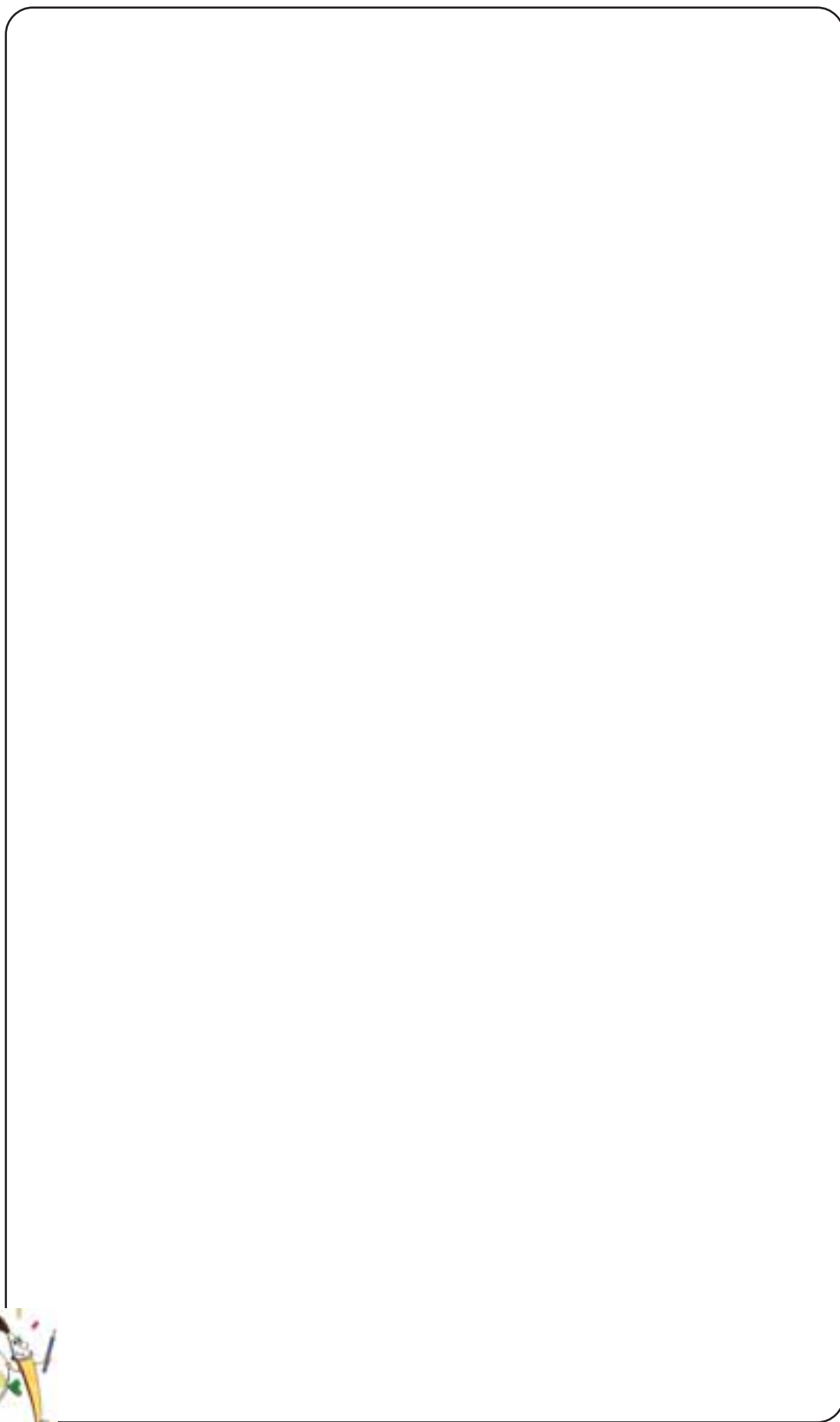


Я ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

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. 
- 

Нарисуй путь от дома до школы. Отметь опасные места.



О каких правилах дорожного движения или опасных ситуациях рассказывают эти рисунки?







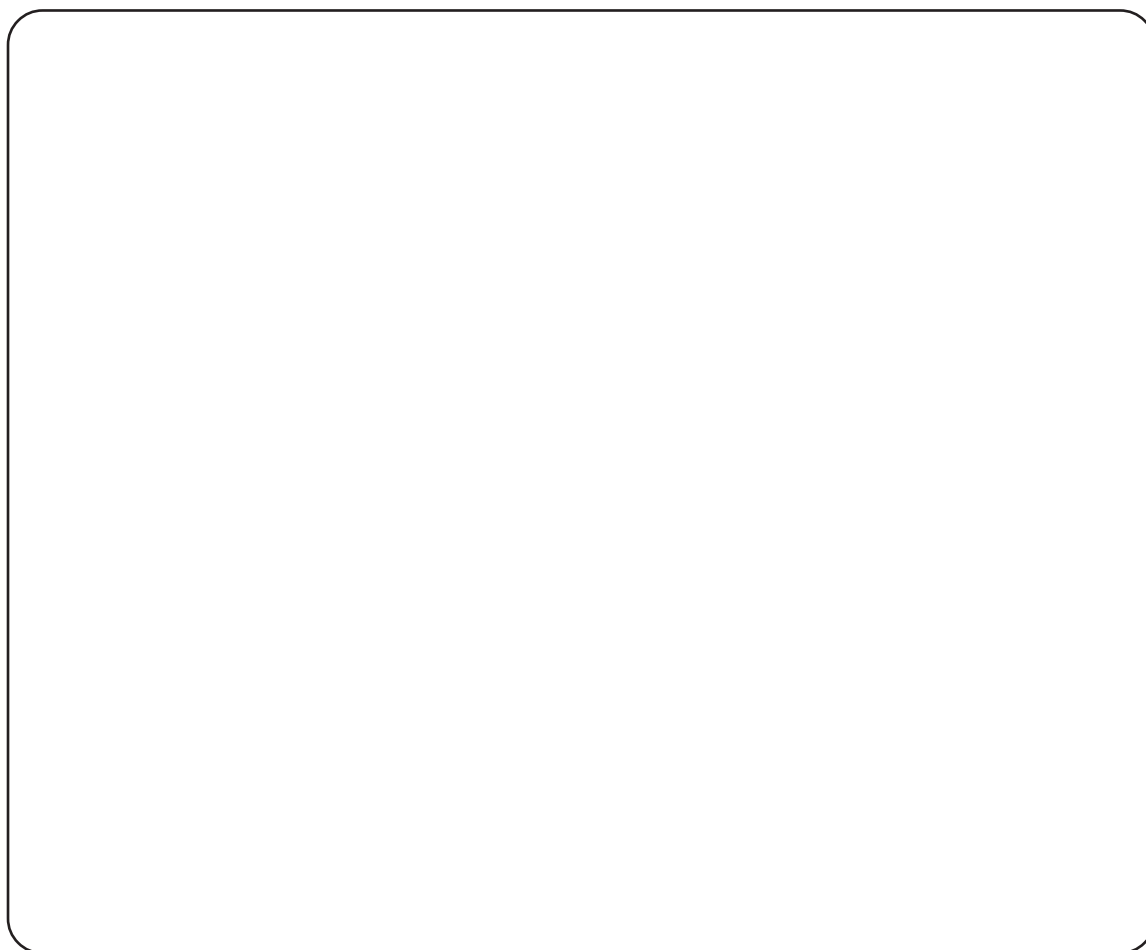
Раскрась их.

В каком городе ты живешь? _____

Знаешь ли ты, когда он был основан? _____

Что можно узнать о твоём городе из Интернета? _____

Какие любимые места есть в твоём городе? (если есть, наклей фотографии) _____



В каких событиях городской жизни ты принял или можешь принять участие? _____

Куда ты можешь пойти в свободное время? _____

Если бы ты стал главой города, что бы ты изменил?

Я - МУЖЧИНА. Я - ЖЕНЩИНА

В древности мужчины и женщины занимались совершенно разными делами. Мужчины охотились или обрабатывали землю, а женщины занимались домашним хозяйством, мужчины воевали, а женщины воспитывали детей. Сейчас таких резких различий нет, но все-таки даже в наше время офицеры – в основном мужчины, библиотекари – в основном женщины. Твердый, решительный характер называется мужским, а мягкий, робкий – женским.



Слова «настоящий мужчина» и «настоящая женщина» означают совершенно разное, но и то и другое – похвалы.

Мужчина отличается от женщины. У них разное тело, им нравятся разные вещи. Они хорошо дополняют друг друга и могут друг другу помогать. Мужской характер в большей степени проявляется в отношении к женщине. Настоящий мужчина – рыцарь, он великодушен, готов помочь женщине, защитить ее.

Вместе с тем никакие обязанности не могут быть односторонними. Настоящая женщина стремится снять с мужчины несвойственные ему обязанности, избавить его от несвойственных ему дел и забот. Она постарается приготовить ему вкусную еду, постирать и починить его одежду, она не будет заставлять его выполнять дома женскую роль. Но, конечно, в наше время, если оба, муж и жена, днем работают, они и домашние работы вечером обычно выполняют вместе.

Женщина – мать, она более заботливая. На ней лежит воспитание детей. Она кормит детей, ухаживает за ними. Она воспитывает в детях ответственность перед самим собой и перед близкими. Мужчина – отец, он тоже воспитывает детей, но по-другому. Отец воспитывает в ребенке обязанности перед обществом, чувство долга. Женщина учит детей беречь себя, мужчина учит детей жертвовать собой.



Мальчик – это будущий мужчина. Это еще ребенок, и к нему все относятся снисходительнее. Взрослый мужчина отличается от мальчика тем, что он более сдержан, немногословен, старается не терять головы, быть рассудительным. Он сам бреется, сам моется, помогает родителям, он отвечает за своих близких.

Девочка – это будущая женщина. Женщина более ответственна и серьезно относится к своим женским обязанностям. Она одевается и ведет себя по-другому, чем девочка: более сдержанно, мягко, спокойно.

Я - МУЖЧИНА

Какие мужские обязанности у вас есть дома? _____

Почему ты считаешь их мужскими? _____

Спроси у родителей, что они думают о равенстве мужчин и женщин? _____



Чем мужчина может гордиться? _____

Как мужчина проводит свободное время? _____

Какую одежду могут носить только мужчины? _____

Какие есть чисто мужские виды спорта? Почему?



Чем мужчина может помочь женщине?

Должны ли мужчины и женщины быть равными и в чем?



Я - ЖЕНЩИНА

Какие женские обязанности есть у вас дома? _____

Почему ты считаешь их женскими?



Какую одежду носят только женщины? _____



Какие есть чисто женские виды спорта?

Как женщины любят проводить свободное время?



Что делает женщину красивой? _____

В чем мужчины и женщины должны быть равны? _____



Я - КЛИЕНТ

Клиент – это человек, который пользуется услугами других людей, например, покупатель, заказчик, посетитель ресторана. Мы – клиенты, когда приходим в парикмахерскую, аптеку, магазин. Мы – клиенты и на приеме у врача.

Когда мы бываем клиентами, мы не ждем, чтобы нас любили, мы хотим, чтобы нас хорошо обслужили. Однако и в магазине, и в химчистке, и в поликлинике нужно стараться не доставлять работникам лишних хлопот. Нужно быть доброжелательными, вежливыми, нужно четко и понятно объяснять, что тебе требуется. Но нужно и уметь добиться своего, если работники не очень старательны. Было время, когда во многих магазинах и ресторанах висело напоминание: «Клиент всегда прав».

Услуги, которые оказывают нам другие люди за плату, независимо от того, платим ли мы сами или за нас платит государство, – это услуги для нас, клиентов. То есть нам дают то, в чем мы нуждаемся. А кто лучше нас знает, в чем у нас нужда, чего мы хотим? Иногда те, кто нас обслуживают, думают, что они знают это лучше нас. Но истина заключается в том, что мы лучше знаем свои сиюминутные ощущения, страдания от своей болезни. Но как лечить эту болезнь, лучше знает врач.

Бывает и так, что, на первый взгляд, нам дают именно то, что мы хотели. Только меньше, хуже. Это называется услугой плохого качества. Когда мы чувствуем, что нас обслуживают плохо, мы имеем право протестовать.

Вспомни, где ты бываешь клиентом? _____

Где тебе нравится, как тебя обслуживают? Где нет?

Как вежливо сказать, что тебе не нравится обслуживание? _____

КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШЕГО ОБСЛУЖИВАНИЯ?

Быть вежливым.

Быть настойчивым.

Улыбаться.

Быть доброжелательным, но твердым.

Знать свои права.

Ссылаться на документы и организации, защищающие твои права.

Просить помощи у друзей или у властей.

Стараться не платить деньги вперед, до получения услуги.

Выбирать места, где хорошо обслуживают.

Писать жалобы.

Не требовать больше, чем тебе положено.

Не повышать голос, не грубить, не ругаться.

Не оскорблять, не унижать достоинство персонала.

Не надоедать.

Не ожидать от персонала такого же отношения, как от любящих тебя людей.



Всегда ли клиент прав? _____

Я - РАБОТНИК

Это очень важно – как человек работает. Если даже он добрый, вежливый, но плохой работник, окружающие вряд ли будут относиться к нему с уважением. Плохому работнику трудно даже уважать себя самому. Счастливые люди, как правило, умеют хорошо работать. Лучше быть хорошим работником на простой должности, чем плохим на важной.

Наши коллеги – товарищи по работе – очень важны для нас. Они не только помогают нам справиться с работой, но и часто становятся нашими друзьями. Поэтому нужно стараться установить с ними хорошие отношения, не ссориться, улыбаться им, говорить приятные вещи, помогать.

Один молодой человек каждый день, уходя домой, говорил своим товарищам по работе: «Спасибо вам за этот день. Надеюсь увидеть вас и завтра!» Все коллеги относились к нему очень хорошо. Но даже если ты очень вежливый и добрый, но плохой работник и твоим сотрудникам приходится работать вместо тебя, рано или поздно им это надоест. Поэтому на работе, прежде всего, нужно хорошо знать свое дело и не браться за то, с чем справиться не сможешь.

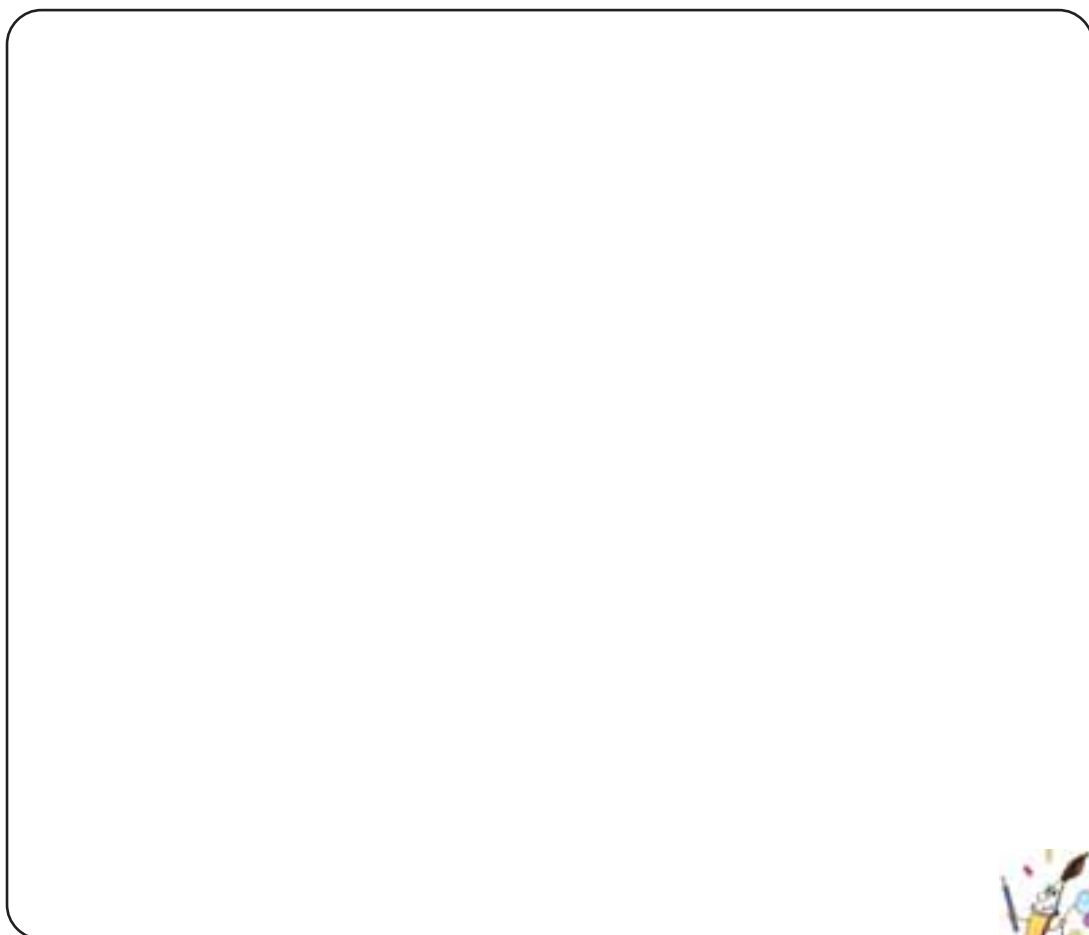
Некоторые вещи нам бывают не по силам. И тогда очень важно знать, что ты можешь и что нет, и не завидовать тем, кто умеет больше. Всякая работа необходима людям. Мы можем гордиться всегда, когда мы можем принести кому-то пользу. Мы можем также гордиться и общими достижениями. Жизнь человека, который гордится чужими успехами, всегда интересна.

Посмотрите, как радуются болельщики на стадионе успехам футболистов.

Также и грузчики гордятся самым сильным грузчиком, математики гордятся великими математиками. И все мы гордимся успехами известных работников науки, искусства, искусными мастерами и знаменитыми врачами. Так что, хотя сам я не могу стать космонавтом, я всегда могу гордиться подвигом Юрия Гагарина. Любая работа, которую человек выполняет хорошо, приносит ему уважение других и уважение себя самого.



Где бы ты хотел работать? Что для этого нужно? _____



Нарисуй.



Как стать для коллег по работе приятным и интересным человеком? _____

Бывает ли работа без трудностей? _____

Я - СОБЕСЕДНИК

Чтобы быть хорошим собеседником, необходимо понимать, почему для человека важно то, о чем он рассказывает. Нужно показывать ему, что для тебя это тоже интересно. Но не менее важно умение просто внимательно слушать, не перебивать, показывать, что тебе это интересно, кивать, поддакивать, выражать удивление, сочувствие, смеяться шуткам (по мере сил), не принимать за шутку серьезный рассказ.

Наташа пришла к подруге на день рождения. И там она много рассказывала интересного, веселила всех, говорила без умолку. Через неделю у другой ее подруги был день рождения, но Наташу туда не пригласили. Хотя она и рассказывала интересные истории, всем больше хотелось рассказать свои истории и поговорить о том, что интересовало их самих.

Иногда мы только рассказываем о своих делах и ничего не спрашиваем о делах собеседника. Никому такая беседа, кроме нас, не понравится. Иногда мы невнимательно слушаем: когда друг нам что-то рассказывает, мы смотрим в окно, думаем о своем или даже прерываем его на полуслове. Если мы это будем делать часто, никто не захочет с нами беседовать.

Часто мы только хотим сообщить собеседнику свое мнение, а не выслушать его. Но ведь в споре главное – узнать что-то новое, а не доказать свою правоту. В споре выигрывает проигравший, потому что именно он узнает что-то новое. А победивший в споре остается с тем, что знал и раньше. Даже если ты не согласен с собеседником, выслушай его внимательно. Беседа это не монолог, не собственная речь. Дай возможность и другому сказать, что он думает.

Кирилл очень хорошо говорит. Он умеет говорить красиво и увлекательно. Кирилл знает, что он всегда прав, и поэтому не любит, когда ему возражают. Если кто-то, послушав его, пытается высказать Кириллу свое мнение, Кирилл слушает, если этот человек говорит то же, что только что сказал сам Кирилл. Но если он возражает Кириллу, Кирилл сердится и уходит из комнаты. Если Кириллу возражают по телефону, он сразу вешает трубку. А если Кириллу некуда уйти, то он начинает кричать.



Он кричит так громко, чтобы заглушить голос собеседника и не слышать, что тот говорит. Кирилл знает, что легче всего победить в споре, обвиняя собеседника во всем, что только тебе в голову приходит. Вот так, например, беседуют Кирилл и его друг Стас:

– Я не могу сегодня дежурить по кухне, – говорит Кирилл. – Сейчас по телевизору будет футбол. Подежурь за меня.

– Но ты и на прошлой неделе не мог дежурить, – говорит Стас. – Тогда ты ходил в кино. А до этого ты не мог дежурить, потому что ходил в ...

– Какой же ты злой! – восклицает Кирилл. – Всегда ты меня обижаешь!

– Но, Кирилл, я не обижаю... Я только хотел сказать, что должен же и ты иногда...

– Совести у тебя нет! – очень громко кричит Кирилл. – Хватит надо мной издеваться!

И, хлопнув дверью, Кирилл уходит смотреть футбол, а Стас плетется на кухню.



Во время беседы некоторые люди подходят слишком близко к собеседнику, а ему часто это бывает неприятно. Иногда они теребят собеседника за какие-то части одежды, хлопают по плечу, говорят слишком громко и, бывает, даже брызгают на него слюной. Для некоторых людей беседа – это монолог, то есть они любят слушать себя в присутствии других. Собеседники нужны им только в качестве публики.

Вообще, чтобы стать хорошим собеседником, нужно искренне интересоваться тем, что думает и чувствует тот, с кем ты разговариваешь. И главное – сочувствовать ему, быть доброжелательным.

О чем люди любят говорить между собой чаще всего?

Всегда ли хорошо поддержать беседу? _____

Чем беседа отличается от «пустой болтовни»? _____

Всегда ли плохо просто «поболтать»? _____

Чем беседа отличается от сплетни? _____

Почему нужно внимательно слушать? _____

Всегда ли хорошо победить в споре? _____



Я - ПОМОЩНИК И УЧИТЕЛЬ

Никто из нас не выжил бы без помощи. И никто из нас ничего бы не знал и не умел, если бы его не научили другие люди. Поэтому быть хорошим помощником и учителем очень важно.

Каким же должен быть хороший учитель? Во-первых, он должен знать то, чему он нас учит. Если учитель танцев не умеет танцевать, а учитель английского языка плохо знает язык, то и ученики их ничего уметь и знать не будут. Во-вторых, учитель должен уметь учить, то есть он должен уметь просто, ясно, понятно объяснить. Если он будет говорить непонятно и сложно, его не поймут. В-третьих, учитель должен любить свой предмет, то есть чему он учит, и считать его важным, увлекаться им. Тогда и его ученики постепенно увлекутся этим делом.

Так что и мы с вами можем учить других тому, что мы знаем, что нам нравится.

Многие люди нуждаются в нашей помощи. Мы всегда можем помочь маме донести сумку из магазина, прибраться, приготовить обед. Мы можем помочь коллеге справиться с работой, помочь другу не чувствовать себя одиноким. Но иногда мы так любим помогать, что просто готовы задушить близких своими заботами. Мы все стараемся делать за них, не даем им шагу шагнуть самостоятельно. Или бывает так, что мы помогаем делами и угнетаем при этом словами: требуем за свою помощь уважения к себе и унижаем этой помощью своих близких. Например, можно налить сок другу, у которого так дрожат руки, что он сам не может этого сделать, и сказать: «Пей, видишь, какой ты беспомощный, что бы ты делал без меня?» Тех, кто требует любви за помощь, часто ненавидят.



Когда и чем ты кому-то помог? _____

Знаешь ли ты людей, которые нуждаются в помощи?
Чем ты им можешь помочь? _____

Как учить других, чтобы они захотели у тебя учиться?

Как помогать другим, чтобы они были рады твоей помощи?

МОЙ ПОДШЕФНЫЙ

Имя, фамилия



Я - ЧИТАТЕЛЬ

Когда мы читаем, происходит удивительная вещь: мы смотрим на бумагу, на которой нет ничего, кроме черных значков, букв, а нам кажется, что вместе с героями книги мы то сражаемся, то путешествуем, то радуемся, то страдаем. Книги дают нам испытать то, чего мы в своей жизни никогда не испытали, книги, книги позволяют нам полюбить людей, которых мы никогда не видели и не увидим. Книги иногда воздействуют на нас гораздо сильнее, чем повседневная жизнь, которой мы живем.

Недаром герои книг иногда становятся любимыми друзьями целых народов или даже всех людей на земле и живут целые века или даже тысячелетия. С ними дружат и у них учатся люди многих поколений.



Впиши имена героев любимых книг.



Однажды мы услышали, как наши хорошие подруги Катерина (ей четыре года) и Александра (ей шесть лет) разговаривали о книгах.

Александра сказала:

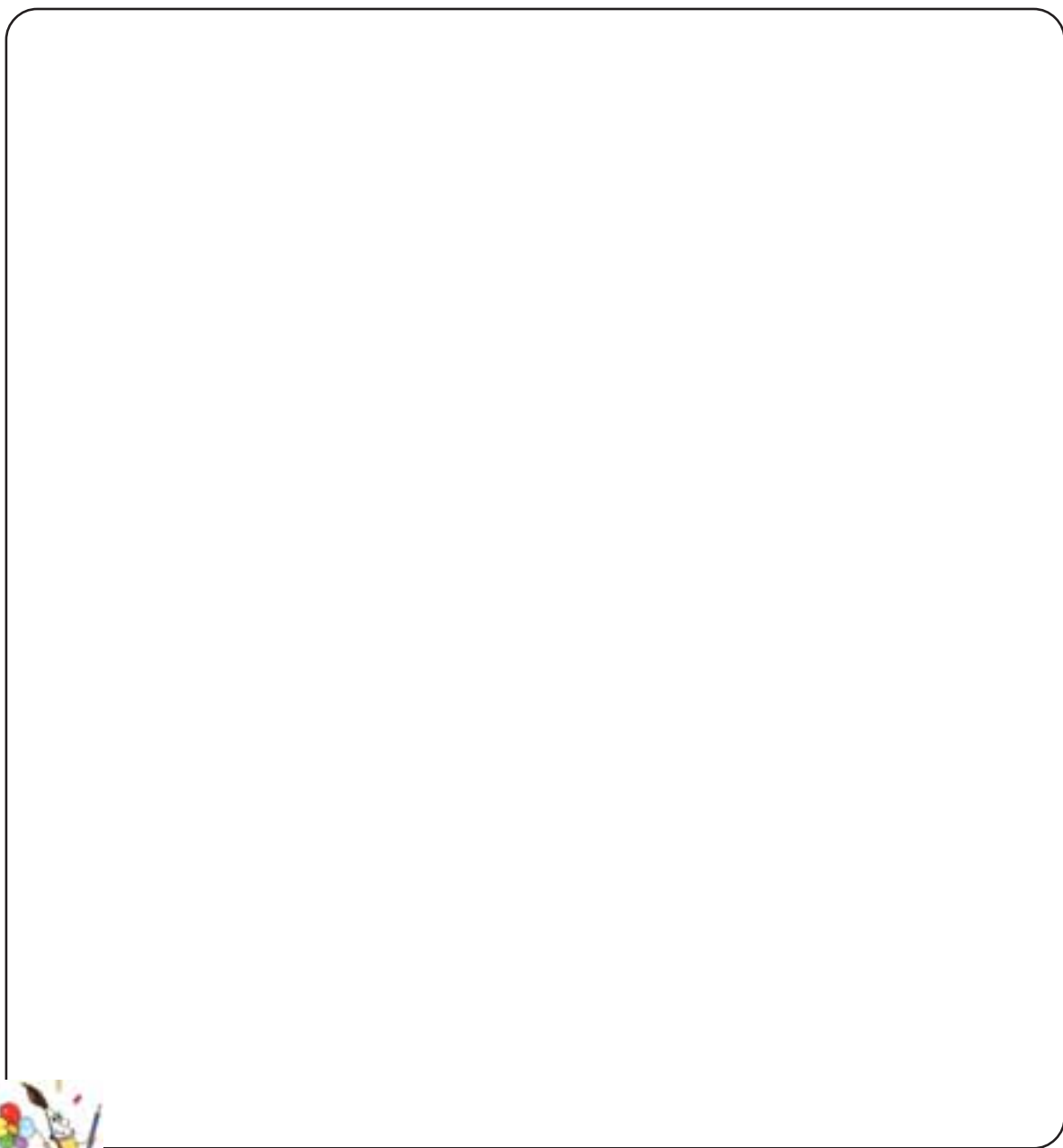
- Ты не знаешь, кто написал Библию!
- А вот знаю, – сказала Катерина. – Ее написал Христиан!
- Какой Христиан?
- Ганс Христиан!

Наши подруги были еще совсем маленькие и все перепутали. Но все-таки и они уже знали про две самые прославленные в мире книги – Библию и сказки Андерсена.

Что ты любишь читать? _____

Зачем нужны книги? _____

Исчезнут ли скоро книги - может быть, их заменит кино?



Нарисуй обложку к любимому произведению.

МОЯ НАЦИОНАЛЬНОСТЬ

Каждый человек является не только частью семьи и рода, но и принадлежит какому-то народу. А иногда и не одному. И развитой человек чувствует связь со своим народом. Он гордится его хорошими делами и стыдится плохих, он заботится о будущем своего народа и старается не делать ничего такого, из-за чего о его народе будут думать плохо.

Гадкий утенок (новая сказка)

Однажды в лебединое гнездо злой мальчишка подбросил утиное яйцо. Из него вывелся утенок. Он был маленький, пушистый и совсем не походил на лебедят. Лебедь-мама и лебедь-папа очень расстроились. Они говорили: «Бедняжка! У него совсем нет шеи, он серый и некрасивый!» Утенок был одиноким. Маленькие лебеди не любили его и считали уродом. Они не хотели плавать с ним рядом. Они говорили: «Как он отвратительно крикает! Какой он противный!» Но однажды на озеро прилетела стая уток. Утки окружили утенка и закричали: «Какой хорошенький утеночек! Почему ты один? Хочешь полететь с нами на юг?» Утенок улетел со стаей уток и стал жить с ними счастливо и дружно. Они не были такими красивыми, как лебеди, но этого не замечали и совсем не завидовали лебедам. Утки были похожи на утенка, и они любили и понимали его.



Некоторые люди считают, что есть расы и национальности лучше, чем другие. Из-за этого возникают ссоры и драки, иногда даже войны.

Мы знаем двоюродных братьев Колю и Мишу. Мамы у них – сестры, русские, а папы разные: один – немец, а другой – украинец. Вот как-то Коля и Миша стали играть в войну. Они взяли свои игрушечные сабли и пистолеты и побежали во двор. «Я буду убивать всех немцев!» – закричал Коля. «А я всех украинцев!» – закричал Миша. Они замахнулись друг на друга саблями. Тут во двор вышли их мамы. Они очень удивились: «Что же вы делаете? Ведь вы же братья!»



Спроси у родителей, кто они по национальности?

Какие национальные обычаи, песни, праздники они знают?



Нарисуй, наклей картинки или фотографии.

Как человек получает национальность? _____

Что делать, если родители разной национальности?

Какие ты знаешь национальные праздники своего народа? Когда их празднуют и как? _____

Какие ты знаешь национальные обычаи? _____

Какие ты знаешь национальные блюда? _____

Каких национальных героев ты знаешь? Когда они жили? Чем прославились? _____

Какие сказки своего народа ты знаешь? О чем они?

Какие шутки, поговорки, пословицы своего народа ты знаешь? _____

Что ты думаешь о будущем своего народа? _____

Может ли человек не иметь национальности? _____

Я - ГРАЖДАНИН

Человек очень много занимается своими личными делами, которые важны только для него и его семьи. Но его при этом заботят и дела общие для всего государства. Если человек относится серьезно к делам общегосударственным, о нем говорят, что он хороший гражданин.

Гражданин имеет право и обязан принимать участие в общенародных, государственных решениях. Конституция – это основной, главный закон страны. В каждой стране своя конституция. Ее принимает весь народ. В ней записано, что могут и что не могут делать люди, какие у них есть права и обязанности, как должны работать правительство и суд. В Конституции Российской Федерации записано, что наша страна – демократическое государство. Самая главная ценность в России – это люди, их права и свобода. Государство обязано защищать права человека и его свободу. Власть в России принадлежит всему народу, то есть всем нам, гражданам России. Народ управляет Россией с помощью выборов и референдума.



Мы все, взрослые люди, ходим на выборы. Мы выбираем Президента, депутатов Думы и депутатов муниципальных советов (местное самоуправление). Мы выбираем и губернатора или мэра города. Президента выбирает весь народ России тайным голосованием. Это значит, никто не имеет права знать, за кого человек голосует. Президент – глава государства, у него большая власть. Но даже он не имеет права нарушать законы государства. Он даже не имеет права придумывать законы. Их придумывает Дума, куда мы тоже выбираем своих представителей. Президентом может быть избран гражданин России не моложе 35 лет.



Президент назначает правительство. Правительство исполняет законы и управляет страной. Главная цель работы правительства и Думы – добиться, чтобы у всех нас была достойная жизнь и свободное развитие.

Наш знакомый Федя пошел на выборы нового губернатора с группой ребят. Один человек подошел и сказал: «Голосуй за Ярослава Анатольевича!»

«Пожалуйста, – сказал Федя. – Мне все равно». И проголосовал. Потом мы спросили у него, знает ли он что-нибудь о Ярославе Анатольевиче? Федя ничего не знал ни про него, ни про других людей, за которых голосовали. Но Федин голос подсчитали. И подсчитали голоса многих-многих других ребят из интерната, которые тоже мало знали, за кого они голосуют. И получилось так, что выбрали они губернатора, которого не знали, а он не знал их проблем.

В конституции записано много важных вещей.

Например, следующее:

Все люди в России равны перед законом и судом. Мужчины и женщины, белые и черные, богатые и бедные, жители города и деревни, россияне всех национальностей, верующие и думающие по-разному, говорящие на разных языках – все они равны, имеют равные права и свободы.

Каждый человек имеет право на жизнь.

Государство охраняет достоинство человека. Никто не имеет право умалять его достоинство. Нельзя пытаться, мучить, насиловать людей, нельзя их жестоко наказывать, унижать.

Каждый имеет право держать в секрете свои личные дела, иметь свои тайны. Нельзя читать чужие письма и подслушивать телефонные разговоры.

Нельзя рассказывать о личной жизни другого человека другим, если он этого не захочет.

В дом человека никто не может войти без его разрешения. Это возможно сделать только в особых случаях, когда есть специальное разрешение от государства.

Каждый человек может сказать кому угодно, какой он национальности. Но никто не может заставить его сказать это, если он не хочет.

Каждый человек может свободно ездить по России и выбирать место, где он хочет жить. Он может свободно ездить за границу и возвращаться домой.



Каждый человек может верить в кого и во что он хочет.

Каждый человек может думать, о чем он хочет.

Каждый человек может говорить что он хочет, но только не злые слова, которые могут вызвать ненависть и вражду между людьми.

Россияне имеют право устраивать мирные собрания и демонстрации.

Они имеют право владеть имуществом, оставлять и получать его в наследство, владеть землей.

Они имеют право работать, свободно выбирать себе профессию. Никого нельзя заставлять работать.

Каждый имеет право на труд в безопасных и чистых условиях и имеет право получать зарплату.

Каждый имеет право на отдых, на выходные дни, на отпуск. Родители обязаны заботиться о детях, а взрослые дети старше 18 лет должны заботиться о родителях, которые уже не могут работать.

Если кто-то состарился, заболел или стал инвалидом, он должен получить помощь и деньги на жизнь.

Каждый имеет право на жилище.

Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь.

Каждый имеет право учиться.

Каждый обязан получить основное общее образование.

Каждый может создавать книги и картины, сочинять музыку.

Каждый имеет право ходить в музеи и на концерты. Каждый обязан беречь памятники истории и культуры. Каждый имеет право защищать себя и просить защиты в суде, обращаться к юристу.

Если человека в чем-то обвиняют, он не обязан доказывать, что он не виноват. Никто не обязан говорить против себя, обвинять себя или своих близких.

Каждый обязан платить налоги.

Каждый обязан сохранять природу, бережно относиться к природным богатствам.

Гражданин Российской Федерации должен защищать Россию – свое Отечество.



Словарик

Конституция – установление, основной закон государства.

Федерация – союз, объединение.

Демократия – власть народа.

Депутат – посланный, человек, которого народ выбрал своим посланником, представителем.

Президент – сидящий впереди, глава государства.

Республика – общее дело, государство, где органы власти выбираются на какой-то срок.

Референдум – то, что должно быть сообщено, голосование народа.

Уголовный кодекс – собрание законов, за нарушение которых полагается наказание.

В Уголовном кодексе написано, за какие поступки человека могут серьезно наказать или даже посадить в тюрьму.

Есть поступки вредные, плохие, но не очень опасные. За них не наказывают очень уж сурово. А есть преступления – это очень опасные для людей поступки. Преступников сажают в тюрьму.

Например, человек проехал без билета в автобусе, нагрубил соседу, перешел улицу на красный свет – за это, самое большее, полагаются штраф. Но если человек побежал на красный свет и из-за него машина свернула и сбила человека, то за это он может попасть в тюрьму.

Один наш знакомый парень Коля ехал с мамой в автобусе. Он положил свои новые красивые перчатки рядом на сиденье. И когда выходил из автобуса, забыл их взять. Автобус уехал. Мама рассердилась: «Где твои перчатки? Потерял! Такие дорогие! Растяпа!» Коля ужасно испугался и стал плакать и кричать. Он даже ударил несколько раз себя по голове. Он повторял: «Мамочка, прости меня! Я виноват!» Тут мама испугалась больше Коли. Она тоже заплакала, обняла его, прижала к себе и сказала: «Прости меня, пожалуйста! Ты не виноват, все люди иногда забывают вещи. И нет вещей, которые стоили бы дороже твоих слез, мой сыночек!»



Хороший гражданин случайно может разбить лампу, потерять деньги, нечаянно налить в сковородку мыла вместо масла. Такие случаи бывали с молодыми людьми, и они очень сильно переживали. Но это поступки, которые они совершили не со зла, не нарочно, они никому не принесли большого вреда. Нельзя наказывать человека строже, чем он провинился.

Каждое государство защищает свою территорию, свою природу, свою промышленность. Поэтому государство устанавливает границы, через которые запрещается ввозить разные вредные для страны предметы и запрещается вывозить то, что ценно для государства, для народа. Поэтому не удивляйтесь, когда на границе от вас требуют показать, что вы везете. В этом нет ничего унижительного, оскорбительного. Работа таможни очень важна для жизни любой страны, в том числе и для каждого из нас.

Я - ГРАЖДАНИН

Зачем нужны выборы? _____

Что нужно знать до выборов? _____

Кто управляет твоим городом? _____

Кто управляет твоим районом? _____

Что такое налоги? _____

Зачем нужны законы и суд? _____

Зачем нужен паспорт? _____

Поиграем!

«Мы путешествуем»

Разделитесь на три группы: «таможенники», «честные путешественники» и «контрабандисты» (последние две группы делятся по секрету от первой, в другой комнате так, что «таможенники» не знают, кто в какой из этих групп).

«Таможенники» стоят у стола, их задача, проверить, кто «честный путешественник», а кто «контрабандист».

Заранее заготовьте разные мелкие вещи (или игрушечные вещи, муляжи, картинки, фотографии вещей). Часть из них разрешенные: мыло, духи, книги, ручки, еда, одежда, сувениры, кольца, брошки. Часть неразрешенные: большие ножи, «опасная жидкость» во флаконе, пистолет, старинная известная картина, «радиоактивные вещества», «странный порошок» и т.п.

«Честные путешественники» кладут к себе в сумки и карманы только разрешенные к провозу предметы, а «контрабандисты» прячут на себе или в сумке еще и запрещенные. Если «честный путешественник» по ошибке взял с собой запрещенный предмет, «таможенники» должны это заметить.

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.



ЧТО УКРАШАЕТ МОЮ ЖИЗНЬ

Больше всего украшают жизнь радости. Мы радуемся, когда получили то, чего хотели. И чем сильнее и дольше мы хотели, тем больше моя радость. Хорошо бы, чтобы вся наша жизнь состояла из радостей! Но беда в том, что за многие радости нужно платить. И часто плата перевешивает радость: мы съели три порции мороженого – и заболели ангиной. Чтобы не скучать у светофора, мы побежали на красный свет – и попали под машину. Мы не учили уроки, весело проводили время – и остались необразованными.

Умение доставлять себе только такие радости, которые не ведут к несчастьям, а ведут только к новым радостям, называется мудростью. Нужно быть очень мудрым, чтобы прожить счастливую жизнь. Мудрый человек проводит жизнь в приятном обществе, но избегает даже и приятных людей, которые способны обмануть, предать, обидеть. Мудрый человек с удовольствием посмотрит интересный фильм, но только если это не помешает его главной работе. Мудрый человек с удовольствием купит себе красивую куртку, но не потратит на это деньги, необходимые для покупки еды.

Мы говорили о предметах, которые можно потрогать, увидеть, съесть. Но в мире есть много прекрасных вещей воображаемых, украшенных нашим воображением. Воображение – это умение ощущать то, чего на самом деле нет рядом с нами. Например, подруги сейчас нет рядом, но мы можем представить себе ее волосы, ее глаза, ее платье. А героев книг не только нет рядом, но их, скорее всего, никогда и не было. А мы все равно представляем, как выглядит Дюймовочка, Красная Шапочка, Илья Муромец.

Что тебя радует больше всего? _____

Попробуй написать стихотворение о прекрасном

ТРЕВОЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Домашний телефон _____

Мамина работа (мобильный телефон) _____

Папина работа (мобильный телефон) _____

Бабушка и дедушка _____

Друзья _____



Вызов врача _____



Милиция _____

Скорая помощь _____

Пожарная помощь _____

Телефон доверия _____

