

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Учени ___ 2 класса _____
_____ школы № _____

Дата рождения _____



КТО Я?

Все люди разные. Мудрецы говорили: нет одинаковых лиц и нет одинаковых умов. Каждый из нас думает и чувствует по-своему. Одни ходят медленно, другие быстро, одним легко учиться, другим тяжело.

Но есть у нас много общего. Все мы чем-то друг на друга похожи. Мы все хотим жить, хотим быть счастливыми. Хотим, чтобы нас любили. Все мы вырастем, а когда-нибудь станем старыми. Мы все не любим, когда нам больно. Мы все хотели бы иметь друзей и близких людей и жить интересно и весело. И каждый из нас думает о себе: это я.

Я – это я. Нет никого в мире такого же, как я. Но есть много похожих на меня людей. Кто же это – я?

Может быть, Я – это мое лицо, мои руки и ноги, глаза и рот?

Может быть, Я – это мои страхи, надежды и мечты?

Может быть, Я – это мои воспоминания?

Может быть, Я – это мой голос и слова, которые я говорю?

Может быть, Я – это тот, кем я себя чувствую сейчас? Тот, кто чувствует мою боль, тот, кто думает это все?

ЗАЧЕМ МНЕ ЗНАТЬ О ТОМ, КТО Я?

Иногда мы сомневаемся, надо ли нам знать себя. Ребенок плохо знает себя, но он чаще бывает веселее взрослых. Иногда мы думаем, что, узнав себя «настоящего, истинного», мы можем расстроиться и грустить, потому что мы можем открыть в себе много недостатков и наше будущее покажется нам мрачным.

Можно ли узнать о себе все?

Можно ли узнать себя «настоящего», все свои плохие и хорошие стороны?

Можно ли при помощи весов проверить точность их самих?

Можно ли нам самим узнать о себе всю правду? И нужно ли?

Знать свои возможности и недостатки нам нужно для нашей жизни и безопасности.



Мое имя _____



ДАЕМ ИМЯ

Какие имена тебе нравятся больше всего? _____

Почему? _____

Больше всего я люблю (делать): _____

Мои любимые книги: _____

МОИ ПРИВЫЧКИ



ПОИГРАЕМ!

Все встают или садятся в круг.
Ведущий говорит: «Выйдите на
середину те, кто родился летом!»

(Они выходят и берутся за руки.)

Весной! Зимой! Осенью!
Встаньте на место.
Теперь выйдите на середину те,
кто любит стихи! Кто хорошо
поет! Кто любит стихи!
Кто хорошо танцует! И т.д.



МОИ УВЛЕЧЕНИЯ



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.

Нам нужно не просто разговаривать с ними и задавать вопросы, чтобы узнать, как к нам относятся, – нам нужно что-то делать вместе с людьми или что-то делать для них.

Тогда они лучше узнают нас и поймут.

То есть нам нужно:

- спросить, что о нас думают люди;
- беседовать с друзьями, учителями, знакомыми людьми;
- выяснить, что у нас общего с другими людьми и в чем мы от них отличаемся;
- сравнивать себя с другими – с живыми знакомыми людьми, с теми, кто жил до нас, и с теми, кого вообще никогда не было, – с героями историй и сказок.
- подумать о своем значении в жизни других людей – о том, что мы можем для них сделать;
- сделать что-то хорошее для близких и даже незнакомых людей, чем-то им помочь.



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. То есть нам нужно:

- думать о себе, о своих чувствах;
- вспоминать, что с нами было;
- вспоминать, что мы делали;
- размышлять о своих поступках;
- думать о своем будущем, думать о том, что с нами может случиться и что мы будем делать;
- понять, чего мы хотим больше всего;
- понять, чего мы боимся, о чем мечтаем, что нам нравится, что мы ненавидим, чем гордимся, чего стыдимся.
- подумать, чему мы сочувствуем, над чем смеемся, о чем грустим, чем восхищаемся.



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.

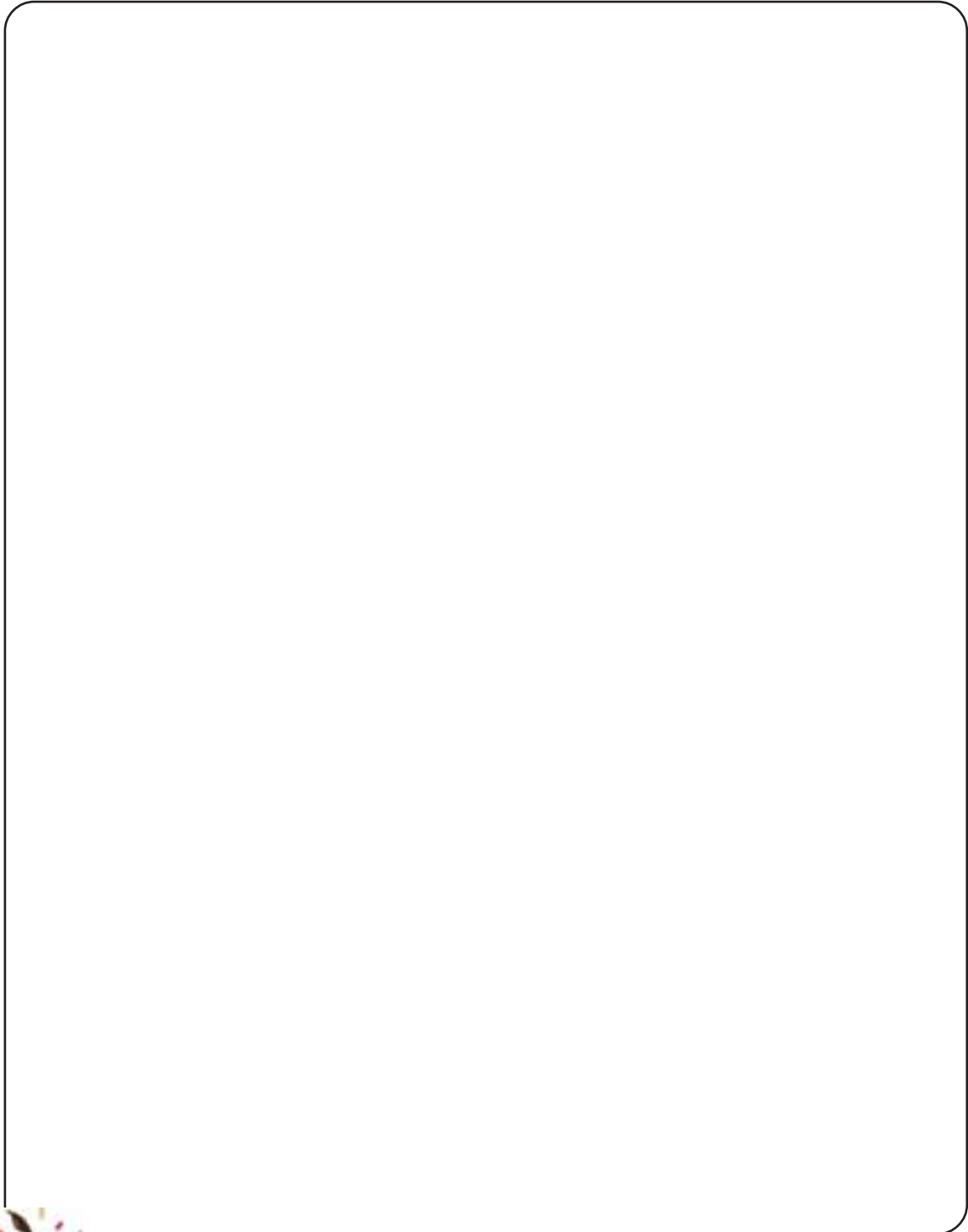


АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- | | | |
|---|--------|--------|
| 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.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) |

ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ!

Нас все стараются чему-нибудь научить. Это делают книги, телепередачи, и даже случайные знакомые. И все-таки самому главному нас учат взрослые, с которыми мы живем, часто встречаемся – наши родители, воспитатели, учителя.



Нарисуй свой дом и людей, которых ты любишь, или наклеи фотографию.

МОЯ СЕМЬЯ

Одна девочка Аня попала в интернат еще маленькой. Она мало помнит маму и почти не помнит своего папу. Может быть, они потерялись. Когда Аня выросла, она познакомилась с Андреем. Она его очень полюбила и старалась помочь ему, приласкать, похвалить. И Андрей тоже полюбил Аню. Он начал помогать ей мыть пол, носить сумку, он гладил ее волосы и говорил, что она самая хорошая девушка на свете. И теперь у Андрея и Ани есть семья. Они живут вместе и они друг для друга самые близкие люди.

Что можно делать в доме,
чтобы он стал уютнее?



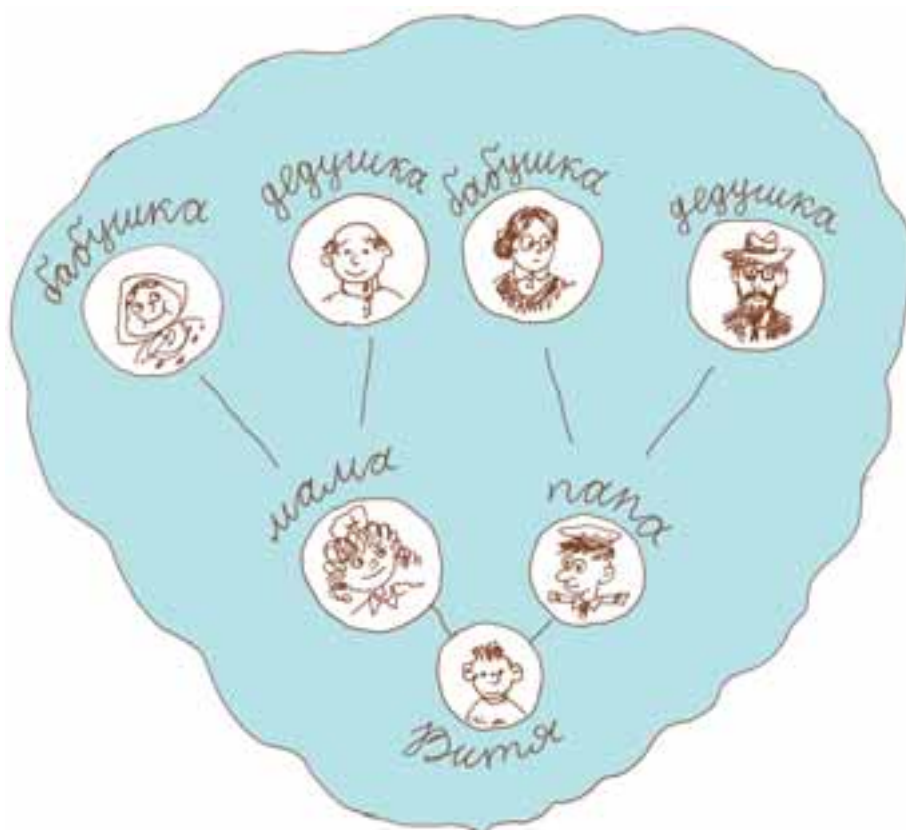
Нарисуй свою будущую семью



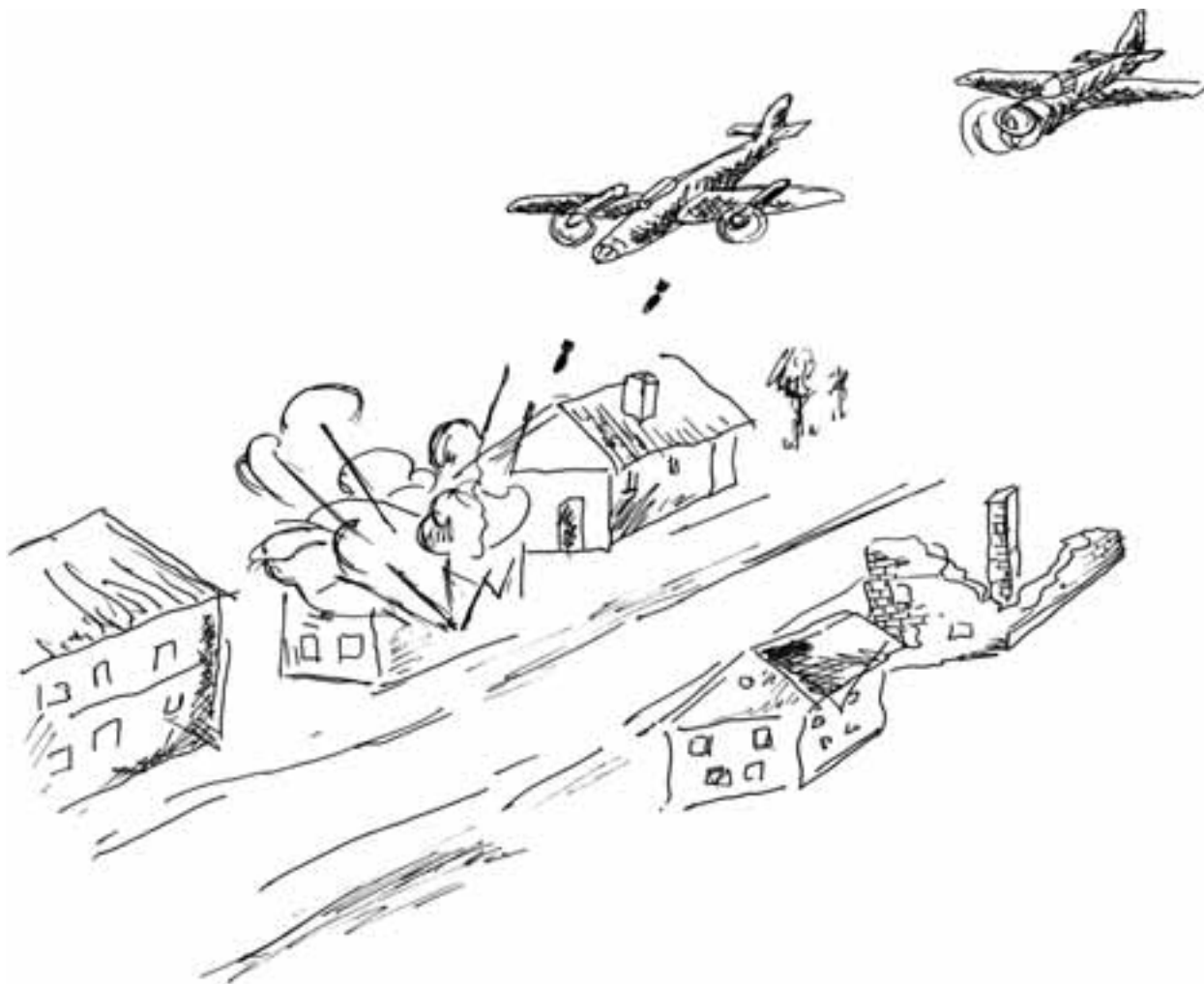
Если Витю спрашивали, кто он, он обычно отвечал: «Русский финн». Маму Вити звали Лизой, она была финка из Выборга. Выборг был когда-то финским городом, и большинство людей там были финны. Это был очень красивый, чистый город с садами, парками и красивыми домами. Витин папа был русский. Его звали Григорий Даньшин. Папа родился в деревне Куроедово, далеко-далеко от Выборга, там, где течет река Бугуруслан. Папа Вити был комсомольцем, и его послали учиться в Ленинград. Там его научили ухаживать за парками и садами, сажать деревья и разводить цветы. В Ленинграде папа Григорий познакомился с мамой Лизой. Они поженились, и родился Витя.

Когда Вите исполнилось два года, началась русско-финская война и Выборг стал русским городом. Парки и сады в Выборге очень пострадали от бомбежек и танков. Витиному папу послали в Выборг разводить новые сады и устраивать новые парки. Только они поселились в новом доме, купили Вите новый велосипед, как началась еще одна война. Папа ушел добровольцем на фронт. И пропал без вести. А мама Лиза и Витя сели в поезд и поехали на восток. И больше мы про них ничего не знаем. Поезд их бомбили, и, возможно, мама Лиза погибла. Иначе она, наверное, вернулась бы в Выборг и разыскала своих родных. А Витя был маленький. И знал только, что он «русский финн».

Возможно, Витя живет сейчас где-нибудь в Сибири или в Узбекистане. И ничего не знает про свой род, про своих финских и русских дедушек и бабушек, которые искали его много-много лет, но так и не нашли.



Мы знаем и других детей, которые потерялись или потеряли своих близких. Знаем Мишу, который всю жизнь думал, что отец не любил и бросил его, и только на старости лет узнал, что случилось с отцом. И прочитал написанное отцом в лагере, перед расстрелом, письмо, в котором отец называл его «ненаглядным любимым сыночком».



Есть много людей у нас в стране, которые не знают своих родных.

Но они у них были или есть, и если бы они могли встретиться, то каждый из них обнял бы своего близкого и сказал бы ему: «Дорогой мой, родной мой, наконец-то ты нашелся!»



МОЕ ЛИЦО. МОЕ ТЕЛО

Однажды ученые поставили такой опыт. Они взяли много фотографий разных случайных людей и начали показывать их другим случайным людям. И оказалось, что почти каждый хоть кому-то показался приятным и симпатичным, даже когда о нем ничего не было известно. А уж если человека мы знаем, любим, он почти всегда кажется нам внешне привлекательным. Поэтому, чтобы нравиться людям внешне, надо постараться, чтобы они тебя полюбили.

Бывает человек хороший, но носит грязную одежду, не моет руки... Не хочется дальше продолжать. Людям не нравится быть с таким человеком рядом, даже если он веселый и добрый. А иногда можно встретить женщину нарядную, красиво причесанную, от которой хорошо пахнет мылом и духами. Но выражение лица у нее злое, она не улыбается, ни на кого не обращает внимания. Такие тоже никому не нравятся.



Какими же надо быть, чтобы нравиться людям? _____

Мой вес во втором классе _____

Мой рост во втором классе _____



Мое зрение

Левый глаз _____

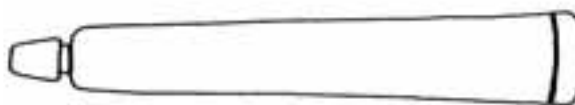


Правый глаз _____

Моя зубная щетка



Моя зубная паста



У меня _____ запломбированных зуб _____

У меня _____ здоровых зуб _____

У меня _____ больных зуб _____

Я был у врача _____

Мои спортивные успехи

Начало года

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



Конец года

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



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 развалюсь и не съежившись).

ПОИГРАЕМ!

Разделитесь по два человека. Представьте, что вам надо встретиться в первый раз. Опиши свою внешность так, чтобы новый знакомый тебя узнал. Пусть он тебе задаст уточняющие вопросы.

МОЯ ОДЕЖДА

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

Дети и взрослые одеваются по-разному. У ребенка еще нет никаких обязанностей перед обществом, поэтому ему не нужно надевать пиджак, как банкиру, или гимнастерку, как солдату. Ребенка одевают так, как нравится взрослым, которые его воспитывают, или так, какие возможности есть у этих взрослых. Ребенок не выбирает себе одежду. Но уже сейчас ребенок может беречь свою одежду, следить за ее аккуратностью.

Когда ты будешь взрослый, ты сам будешь выбирать себе одежду, следить за ее чистотой, вовремя ее чинить и менять.

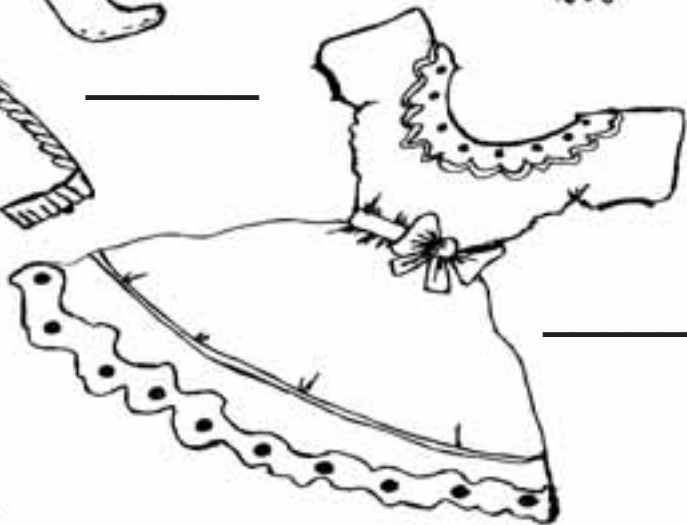
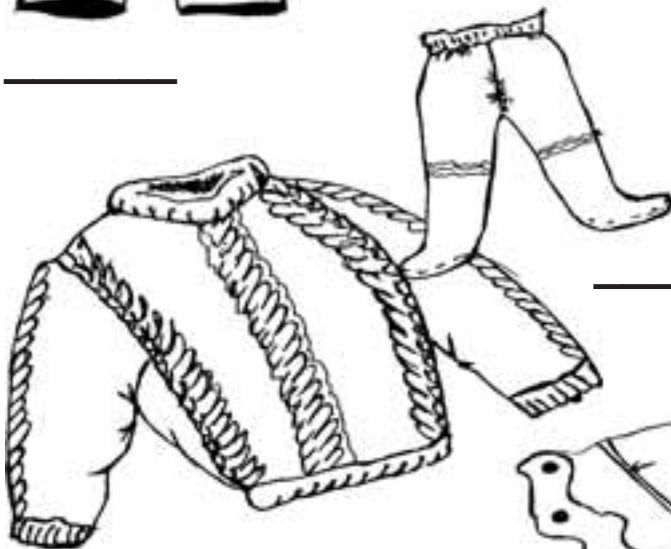
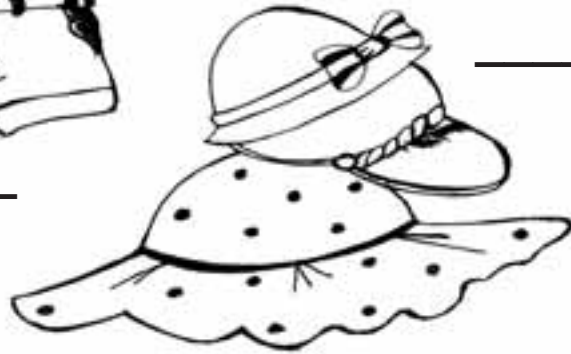


Чем отличается зимняя и летняя одежда? _____

Одежды какого цвета у тебя больше всего? _____

Какой цвет твой любимый? _____

Какая одежда тебе больше всего нравится? _____



Отбери одежду для мужчин, женщин и детей. Подпиши и раскрась ее.

ПОИГРАЕМ!

Что нового?

Один человек выходит за дверь и меняет там что-то в своей одежде (например, надевает свитер наизнанку), возвращается, и все отгадывают, что в его одежде изменилось.



Угадай, люди каких профессий представлены на рисунках?



Как ты догадался? _____

Подбери для девочки удобную одежду для похода в театр, на пляж, в гости.

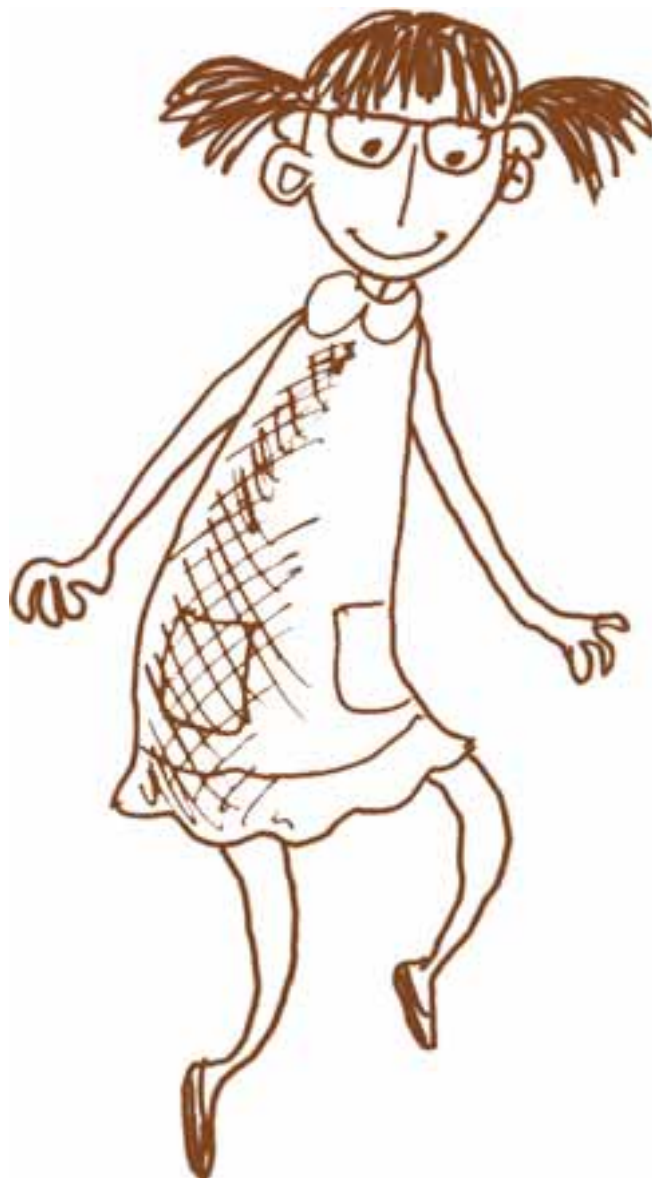


Найди в Правилах привлекательности слова, которые говорят об одежде.

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Настроение бывает разное. Плохое, хорошее, радостное, подавленное, грустное, веселое. Одно и то же событие в разное время может вызвать смех, а может – слезы. Одна и та же шутка может рассмешить, а может обидеть. Одни и те же слова могут рассердить или оставить безразличными. Иногда мы верим в свои силы, а иногда нам кажется, что у нас никогда ничего не получится. Вот эту склонность испытывать приятные или неприятные чувства, склонность сердиться, смеяться, радоваться или плакать мы называем настроением. Хорошее настроение – это ожидание чего-то приятного, уверенность в том, что все будет хорошо. Плохое настроение – это ожидание чего-то неприятного.

Раскрась рисунок так, чтобы выразить свое настроение.



Я - ДРУГ

Умение находить друзей – очень важное умение. Однако хороших друзей может иметь тот, кто сам умеет быть хорошим другом.

Часто наши друзья нуждаются в нашей помощи и поддержке. Надо уметь почувствовать, 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.

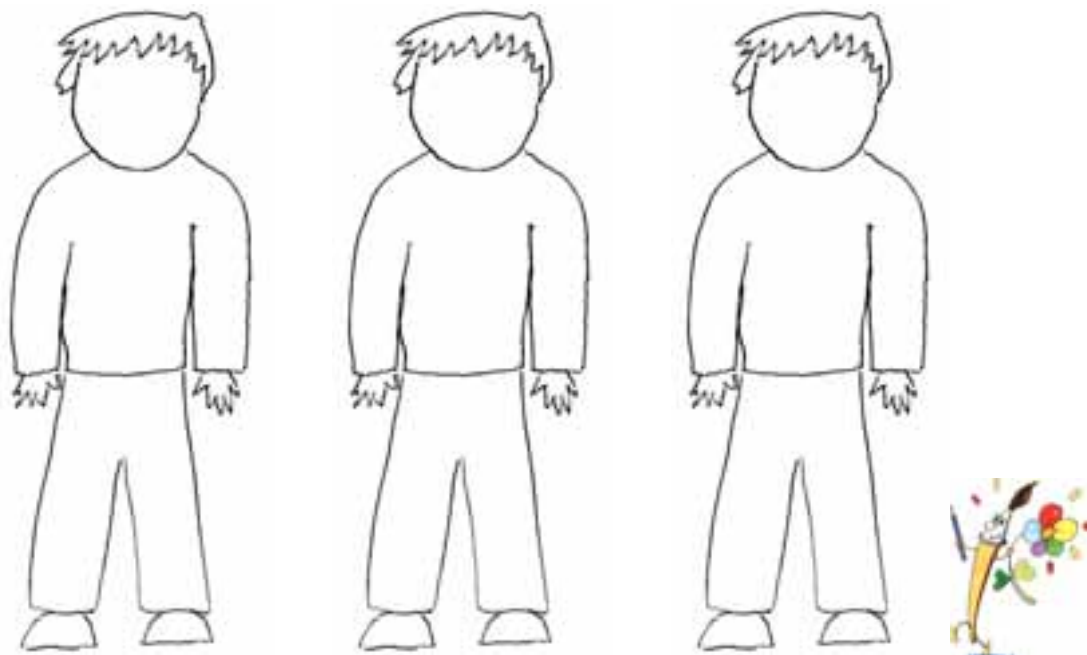
Если друг боится, что он неловкий, нужно показать ему, что многие вещи у него получаются совсем неплохо, а то, что он не умеет делать, не так уж важно.

И главное, что мы должны ему показать: в нашей дружбе он может быть уверен.

Что нас уж он во всяком случае не потеряет.

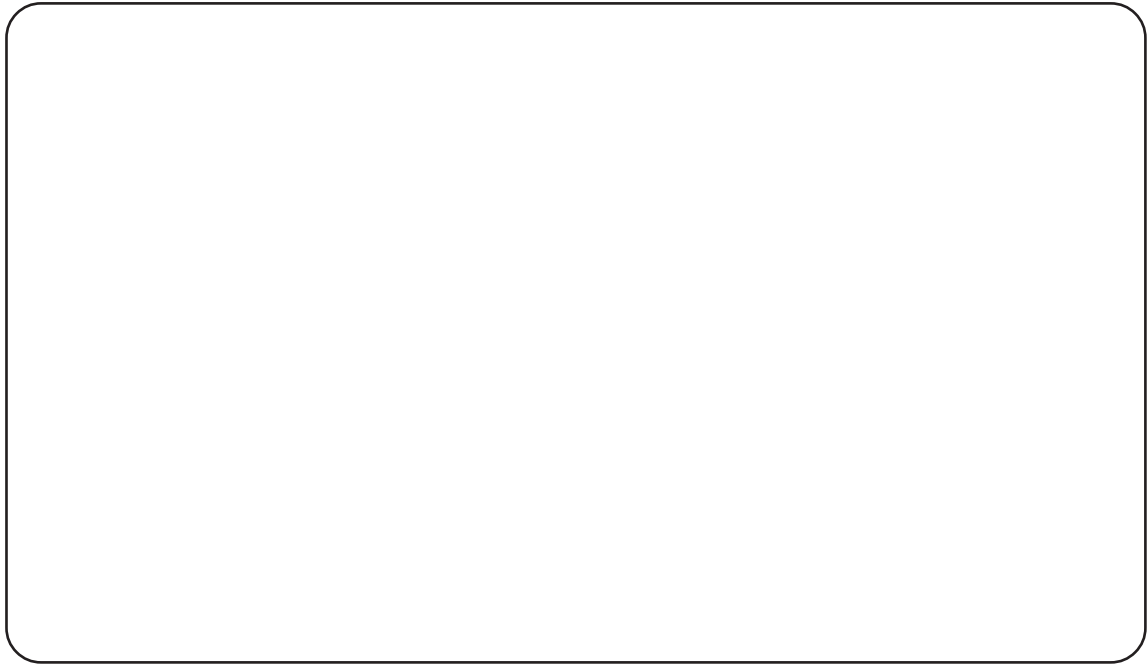


Нарисуй человечка, который грустит, радуется, боится чего-то.



Назови своих друзей _____

Наклей, если есть, их фотографии.



Как ты думаешь, почему они хотят с тобой дружить? _____

Почему ты с ними хочешь дружить? _____

Знаешь ли ты хорошую сказку о дружбе? _____

Помнишь ли ты какой-то фильм о дружбе? _____

ПОИГРАЕМ!

Один человек выходит в центр, а другие говорят ему комплимент – хвалят его как можно больше. Не придумал комплимент – выбывай. Выигрывает тот, кто дольше продержится.

Я - УЧЕНИК

Паук от рождения умеет плести паутину, пчела умеет строить соты, а человек ничего не умеет. Его всему надо учить: учить ходить, учить вытирать нос, учить читать, учить работать.

Очень большую часть своей жизни человек бывает учеником – старательным или нерадивым, понятливым и не очень. От того, каким он был учеником, во многом зависит его жизнь.

Человек продолжает учиться всю жизнь. Важно уметь внимательно слушать и внимательно наблюдать за теми, кто тебя учит. Не нужно бояться задавать вопросы!



МОЙ ДЕНЬ

Я делаю уроки



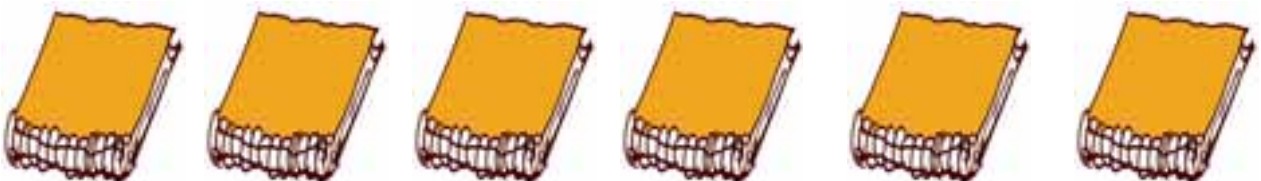
Я гуляю



_____ час.

_____ час.

МОИ ОТМЕТКИ



МОИ ЛЮБИМЫЕ И НЕЛЮБИМЫЕ УРОКИ

Я люблю



Я не люблю



Я - ЖИТЕЛЬ ГОРОДА

Городам, как правило, больше лет, чем может прожить один человек. Каждый город имеет свою историю, свои достопримечательности. Если ты оказался жителем города, то, с одной стороны, у тебя больше возможностей ходить в театры, в музеи, на выставки. Возможно, в твоём городе есть зоопарк или даже планетарий! Но, с другой стороны, ты, будучи горожанином, должен соблюдать очень много правил, чтобы жизнь твоя была вне опасности. Ты должен быть осторожным человеком.

Быть осторожным – это не значит всего бояться и быть трусливым. Осторожный человек – это предусмотрительный человек, который представляет, что может случиться, если поступить именно так. 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 упадёшь! А вдруг из-за угла выскочит неожиданно машина? Вот ту-то и потребуется вся твоя осторожность.



Очень многие неприятности связаны с нашей неосторожностью.

ОСТОРОЖНО - УЛИЦА!

Все знаки дорожного движения делятся на три группы: запрещающие, предписывающие и предупреждающие. Как ты думаешь, почему они так называются?

Предупреждающие



Запрещающие



Предписывающие



Есть улицы, где правилами управляет светофор. На таких улицах все просто: горит зеленый свет – иди, желтый – обрати внимание, красный – стой. Если светофора нет, движением управляет регулировщик. Его движения тоже подают такие команды. Если улица никем и ничем не управляется, ты должен строго соблюдать правила пешехода.



— 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.

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

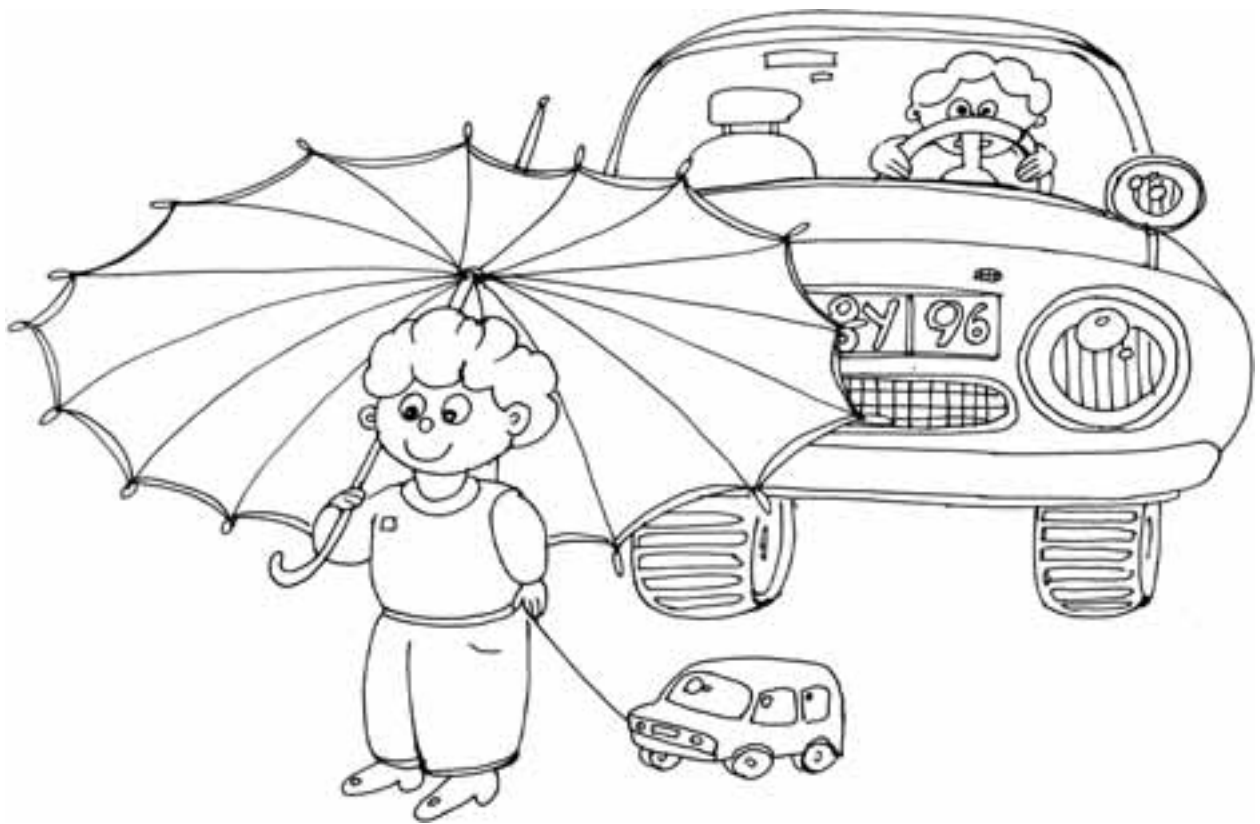
 10. Опасны и движущиеся крупные автобусы и грузовики, закрывающие машины меньшего размера.

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

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



В какую сложную ситуацию
попали дети?



Раскрась рисунки.



ЧЕГО Я БОЮСЬ

Все, что мы любим, мы боимся потерять. Ничего не боится только тот, кто ничего не любит. Или настолько плохо понимает жизнь, что верит, будто ничего страшного ему не угрожает. Поэтому ничего не боятся только очень равнодушные люди. Страх – это нормальное и очень полезное чувство. Представляете, что бы с нами было, если бы мы не боялись высоты и спокойно прыгали бы из самолета или если бы мы не боялись огня и спокойно входили бы в горящий дом? Если бы не боялись хулиганов и спокойно бродили бы ночами по разным опасным местам?

Страх заставляет нас быть осторожными и спасает нас от множества несчастий.

Но страхи бывают и бесполезными, и даже вредными. Не имеет смысла бояться того, что мы все равно не в силах предотвратить. Бесмысленно бояться того, что зимой будут сильные морозы, что мы когда-нибудь состаримся. Нужно только принимать меры, готовиться к неприятным событиям, которые могут наступить. Готовить к зиме теплую одежду, копить деньги на старость, завязывать полезные знакомства, беречь здоровье.

Смелость – это умение вести себя в момент опасности наилучшим образом.

Страх, который заставляет нас собрать силы, полезный страх. Страх, который лишает нас сил, – бесполезный, а иногда и смертельно опасный.



Наша подруга Ира недавно полетела отдохнуть на маленький южный остров. Она вышла из самолета и села в кресло в зале аэропорта. Вот она сидит и пьет ананасовый сок и смотрит в окно на синий океан и пальмы. И разглядывает нарядных и веселых людей вокруг. И вдруг видит у своих ног лужу воды. Она подумала, что моют пол, и переставила ноги, а воды стало больше. Она встала на кресло и взглянула в окно. За окном не было больше ни пальм, ни океана, ни неба. Все закрыла желтая, мутная стена воды. С грохотом разбились окна и двери. Вода ворвалась в зал, ударила Иру, сорвала ее с кресла и закружила. Все люди начали кричать. Кресла, чемоданы и люди крутились в водовороте. Ира поплыла к другому концу зала. Через разбитое окно она выскочила наружу и побежала. А волна стала ее догонять.

Пока Ира плыла, то сильно поранила свои тонкие длинные ножки о стекла. Из ее ног потекла кровь. Вот она бежит и видит, что вода все прибывает. И бежать ей все труднее. И кровь течет все сильнее, и воды все больше. Она очень испугалась. У нее сердце заколотилось прямо в горле. Она подумала, что сейчас умрет. И показалось, что нет больше сил бежать.

Ей захотелось упасть и закрыть глаза. Но она сказала себе: «Я сильная. Я должна бежать. Пусть это страшно, но я не сдамся!» И она побежала быстро-быстро. И убежала от волны на сухое место. Все это она рассказала нам, когда вернулась домой. Нам было очень страшно слушать ее рассказ. Мы даже заплакали, так нам было жаль ее и тех людей, кто не успел убежать от страшной волны. Но мы были рады, что Ира оказалась смелой и не поддалась страху.

И мы решили, что нам всем нужно обязательно научиться плавать. Хотя такие большие волны – цунами – появляются очень редко.



Бывают глупые и вредные страхи. Например, мы боимся темной комнаты, хотя точно знаем, что там никого нет. Некоторые бесполезные страхи бывают такими привязчивыми, что освободиться от них своими силами не удастся. Тогда нужно попросить помощи у врача.

К Сережиной маме часто приходила тетя Юля. И каждый раз рассказывала что-нибудь интересное. Про домовых, чертей и колдунов. Про гороскопы, планеты и галактики. Про заговоры, гадания и приметы. Тетя Юля была толстая и почти лысая. Она говорила, что волосы у нее выпали от «сглаза». Во рту у нее часто появлялись нарывы от «заговора» какой-то «ведьмы». Вся одежда тети Юли была проколота маленькими булавками: чтобы «враги» ничего ей не сделали. Тетя Юля считала всех людей плохими. Она говорила, что все только и хотят причинить ей неприятности. Она и в Сережину рубашку втыкала булавки и иголки.

Тетя Юля приносила с собой свечки, таблетки и травы. Свечки она зажигала и смотрела на тени. По ним она узнавала, что Сережу ждет на следующей неделе: упадет ли он, или заболит, или еще что с ним случится. Обычно ничего из того, что тетя Юля видела на стене, не происходило. Но один раз, когда на улице было очень скользко, Сережа в самом деле упал.

Тетя Юля очень обрадовалась, что угадала. Но папа сказал: «Вы глупая и злая старуха! Не смейте огорчать моих близких!» Тетя Юля испугалась и ушла. И больше ее в Сережин дом не пускали.



Ничего не бояться

Хорошо

Плохо

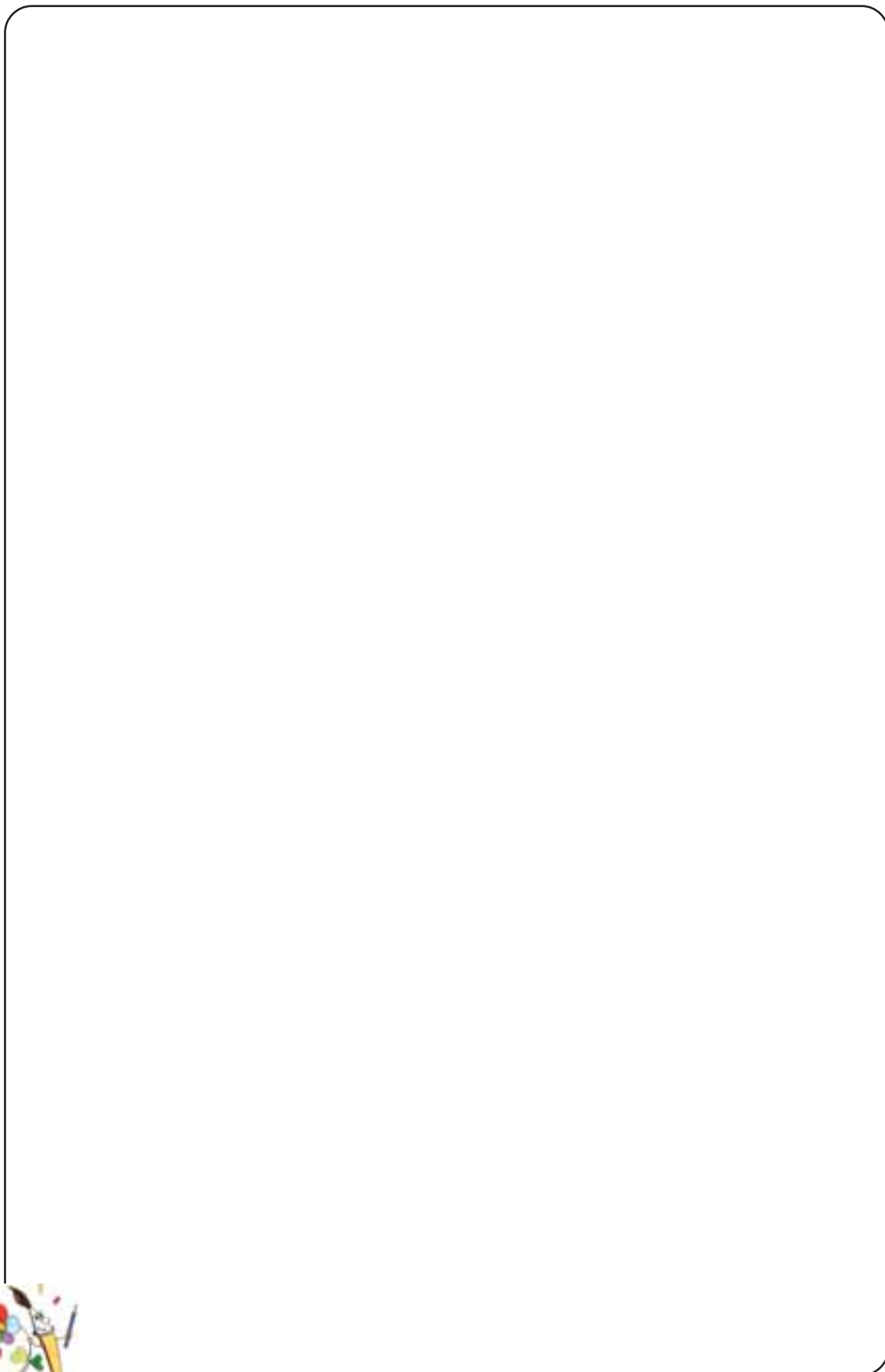


Чего боятся твои близкие и как они справляются со страхом? _____

Какая разница между трусостью и осторожностью? _____

Какая разница между смелостью и равнодушием? _____

ЧЕГО Я БОЮСЬ



МОЙ ХАРАКТЕР

Мы каждый день видим, что разные люди в одних и тех же обстоятельствах ведут себя по-разному: кто-то сердится, а кто-то смеется, кто-то начинает действовать, а кто-то опускает руки. Мы видим, что одни чаще сердятся, а другие чаще сочувствуют людям и жалеют их; одни охотно угощают, а у других зимою снегу не выпрошишь; одни скромны, другие хвастливы; одни заботятся о будущем, другие живут одним днем. Вот эти постоянные качества человека: что он любит и что он не любит, как планирует свою жизнь, как относится к себе и к другим, к своей работе и к чужим заботам, все эти свойства вместе называются характером.

Когда человек не думает о будущем, мы говорим, что у него характер легкомысленный. Если человек всегда держит слово, мы говорим про него: он ответственный. Если он всегда склонен пошутить, мы говорим про него: веселый. Если никогда не смеется и часто сердится, говорим: у него тяжелый характер. Если часто взрывается, кричит, говорим: у него вспыльчивый характер.



Аля всегда права. Она девушка разумная, спокойная и дисциплинированная. Она все делает вовремя. И, если кто-то что-то сделал неправильно, Аля всегда его поправит. Ребята часто ошибаются и делают глупости, например, едят конфеты перед обедом, забывают надеть шарфы в холодную погоду, шумят, не хотят мыть посуду. Але приходится каждую минуту кого-то одергивать, кому-то делать замечания, давать советы. Как только Аля встречает друга или просто знакомого человека, она сразу смотрит, что он делает неправильно, и немедленно сообщает ему об этом. Например, увидев подругу, она обычно говорит:

– Здравствуй, Леночка! Ой, как ты сегодня плохо причесана! Пойди быстрее приведи себя в порядок!

И незнакомым людям Аля знает, что сказать:

– Извините, у Вас запачкано пальто. И на перчатке дырка.

Или:

– Пройдите, пожалуйста, вперед, Вы встали у прохода и всем мешаете.

Аля следит за всеми вокруг и сразу замечает все неполадки, недостатки и недоделки. Обмануть ее невозможно. Например, она говорит:

– Зря ты, Саша, думаешь, что я не видела, как ты прятал кока-колу под шкаф. Твоя мама сказала, что тебе ее пить нельзя.

Саша пугается и оправдывается:

– Нет, Аля, тебе показалось. Нет у меня никакой кока-колы.

– Ах, какой ты врун! – улыбается Аля. – Но ничего, я все расскажу твоей маме, она больше не даст тебе денег, и ты не сможешь покупать всякую опасную для здоровья ерунду.

Вот какой твердый характер у Али. А вы хотели бы с ней дружить?



Подумай, каковы три основные черты твоего характера?
Запиши или нарисуй.



Согласны ли с этим твои близкие? Какие черты твоего характера отметили бы они? _____

Назови какую-нибудь слабую черту твоего характера. Придумай, какие от нее могут быть вред и польза.

Какие черты характера твоих друзей тебе нравятся больше всего? _____

Люди с каким характером тебя пугают? _____



МОЕ УМЕНИЕ СМЕЯТЬСЯ

То, над чем человек смеется, что кажется ему смешным, многое говорит о его характере. Когда, например, кто-то, поскользнувшись, падает в лужу, один человек ему сочувствует, другой смеется. Смех бывает злым, а бывает добрым.

Как-то ребята в интернате решили отметить день 1 апреля. Это такой день, когда принято шутить и разыгрывать друзей и знакомых. Чаще всего шутят так: «У Вас вся спина белая», – и человек снимает куртку и разглядывает ее, а там ничего нет. Шутка старая, но действует до сих пор. Хотя нам она не кажется особенно смешной.

Вот ребята решили, что каждый придумает какую-нибудь шутку и потом все вместе решат, чья шутка была лучшей. Рано-рано утром 1 апреля, когда было еще совсем темно и все ребята спали, а в длинных коридорах интерната горели ночные синие лампочки, трое друзей – Костя, Дима и Максим – потихоньку встали, набросили на себя белые простыни и выбрались в коридор. Они подкрались к двери дежурной комнаты, где спала на клеенчатой кушетке санитарка Евдокия Ивановна. Осторожно открыли дверь и проникли внутрь. Там они расселись на стульях вокруг стола и накрылись простынями. Ребят стало не видно, казалось, что у стола стоят белые мешки с мукой. После этого друзья начали подвывать: «Уууу-ууу». Сначала тихо, потом громче.

Евдокия Ивановна беспокойно завопилась на кушетке, потом приподнялась и стала прислушиваться. Спросонья она не могла понять, откуда идут эти странные звуки. Потом она спустила ноги на пол, села, начала недоуменно оглядываться по сторонам и, наконец, заметила в полутьме странные кули у стола. Евдокия Ивановна замерла. Ребята продолжали завывать.

Максим решил посмотреть, что делает санитарка. Он встал с места и стал стаскивать простыню с одного бока. Увидев, что одно из белых привидений встало и машет руками, Евдокия Ивановна закричала и бросилась из кабинета. У порога она запнулась, упала. И сломала ногу.



Скоро пришел директор и ужасно рассердился, когда ему рассказали, что случилось. Он долго ругал ребят, но им и самим было очень жаль Евдокию Ивановну. Она очень добрая и всегда поит их чаем. Друзья поняли, что их шутка оказалась не очень удачной. И решили, что в следующий раз 1 апреля они больше не будут никого пугать. Евдокия Ивановна долго была на больничном и сердилась на ребят. Но потом простила их.

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 - ГОСТЬ

Гостю обычно уделяется повышенное внимание, уважение. Но гость тоже должен платить хозяевам уважением и вниманием, он должен постараться не причинять им ненужного беспокойства. Он должен садиться на то место, которое ему предложат, он должен хвалить блюда, которыми его угощают, хвалить дом, в котором его принимают. Словом, быть приятным собеседником, приятным соседом и приятным другом.

В гости мы обычно приходим, если нас приглашают. Но бывают случаи, когда мы приходим без приглашения, например, к очень хорошему другу, если у него день рождения или он заболел.

Готовясь пойти в гости, нужно обязательно привести себя в порядок: умыться, принять душ, надеть чистое белье, чистые носки, чистую и нарядную одежду. Приходить в гости нужно не раньше, но и ненамного позже того времени, к которому вас пригласили.

Иногда, приходя в гости, мы приносим с собой подарки, особенно если это какой-то праздник. Но и в обычный день неплохо принести хозяевам цветок или немного конфет к чаю или интересную книгу.

Вова очень любит ходить в гости. Он не ждет приглашений и каждый день старается ходить в гости – то к друзьям, то к соседям, то к своей учительнице. И сидит в гостях так долго, пока хозяева не начинают ложиться спать.

Вова – очень веселый и разговорчивый парень, но почему-то в последнее время, когда он приходит к кому-то, ему все чаще говорят одно и то же: «Ой, Вова, нам как раз сейчас нужно уходить. Зайди, пожалуйста, в другой раз». И ему не удается больше бывать в гостях так часто, как раньше.

Как вы думаете, почему?



Случилось ли тебе побывать в гостях? _____

О чем лучше всего говорить в гостях? _____

О чем лучше не говорить в гостях? _____

Сколько времени можно побыть гостем у друга? _____

Как гость догадывается, что ему пора уходить? _____

Как выбрать подарок? _____



ПОИГРАЕМ!

Пантомима: «Гость» показывает, какой «подарок» он принес, другие отгадывают, что это.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ?

ДА НЕТ

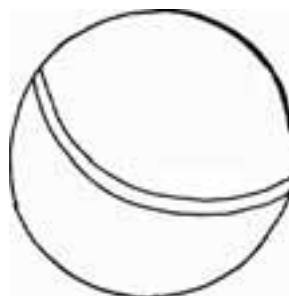
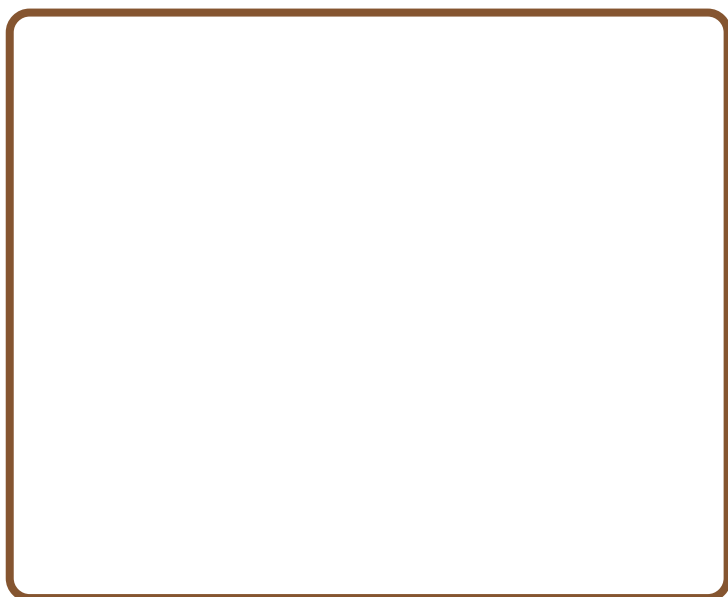
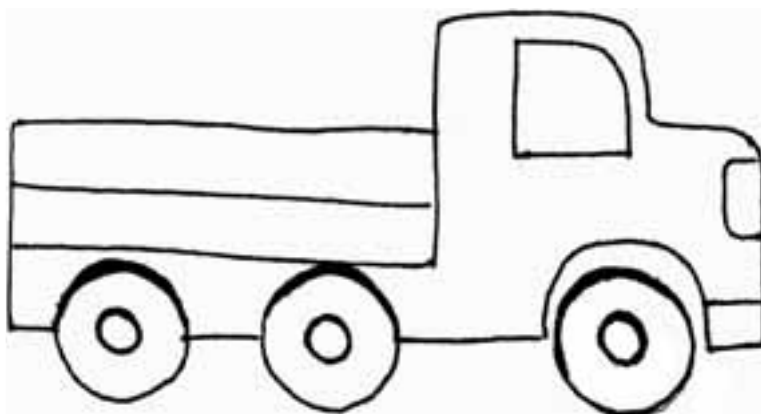
1. Может ли гость допивать из тарелки остатки супа, есть своей ложкой из общей миски салат или варенье из банки, брать последний оставшийся пирожок?

2. Может ли гость сразу положить себе на тарелку как можно больше всякой еды, не думая о том, сколько достанется другим?

3. Можно ли у малознакомых людей в гостях попросить книгу домой почитать?

4. Можно ли сразу вежливо отказаться от не очень свежего салата, подгоревшего блинчика или просто от еды, которую вы совсем не любите?

Раскрась подарки для друзей, нарисуй свой подарок.



Я ПРИНИМАЮ ГОСТЕЙ

Гостеприимный хозяин умеет добиться того, чтобы гость чувствовал себя «как дома» – не ощущал напряжения, неловкости. Его нужно посадить туда, где ему нравится, угощать его теми блюдами, что он любит. Говорить с ним нужно о том, что ему приятно.

Гостеприимному хозяину бывает очень тяжело, если гость начинает вести себя не так, как подобает гостю. Однако и в этом случае он старается сдерживать раздражение до последней возможности.



Во всех странах к гостям относятся хорошо, но есть страны, в которых для гостя делают все возможное: могут отдать ему последнюю еду и даже рисковать жизнью для его защиты.

Как правило, мы стараемся приглашать в гости приятных нам людей в удобное для нас время. Но мы редко думаем о том, что кто-то может нуждаться в нас, не будучи очень уж нам необходимым.

Однажды Тане позвонила ее подруга Лиза и попросилась переночевать. Она сказала, что ей одиноко дома и что у нее нет дома еды. Но Таня как раз в тот вечер смотрела интересный фильм и хотела потом пораньше лечь спать. И она ответила Лизе: «Знаешь, я тебе очень буду рада, только завтра, а сегодня я уже устала». Но на завтра Лиза не пришла к ней в гости, потому что обиделась.

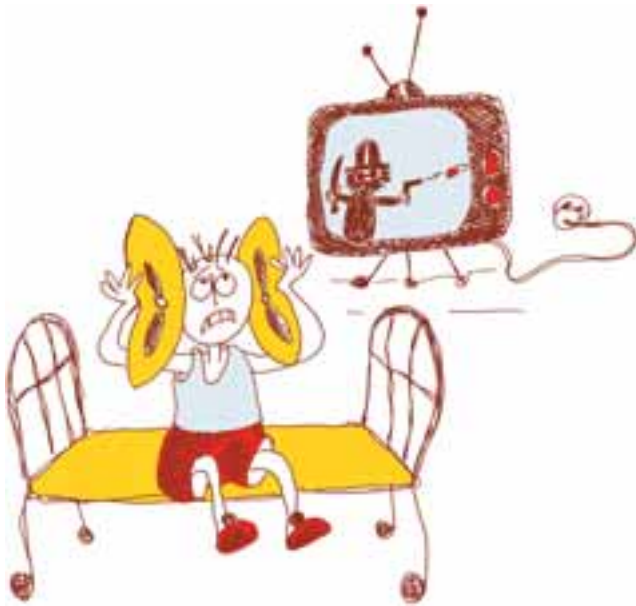
Как ты думаешь, кто из них прав?

В каком из окон Таня, а в каком - Лиза?



Хороший хозяин перед приходом гостей приведет в порядок и дом, и себя: приберется, умоется, наденет чистую одежду.

Если гость остается ночевать, нужно устроить ему удобную постель, постелить ему чистые простыни, дать полотенце.

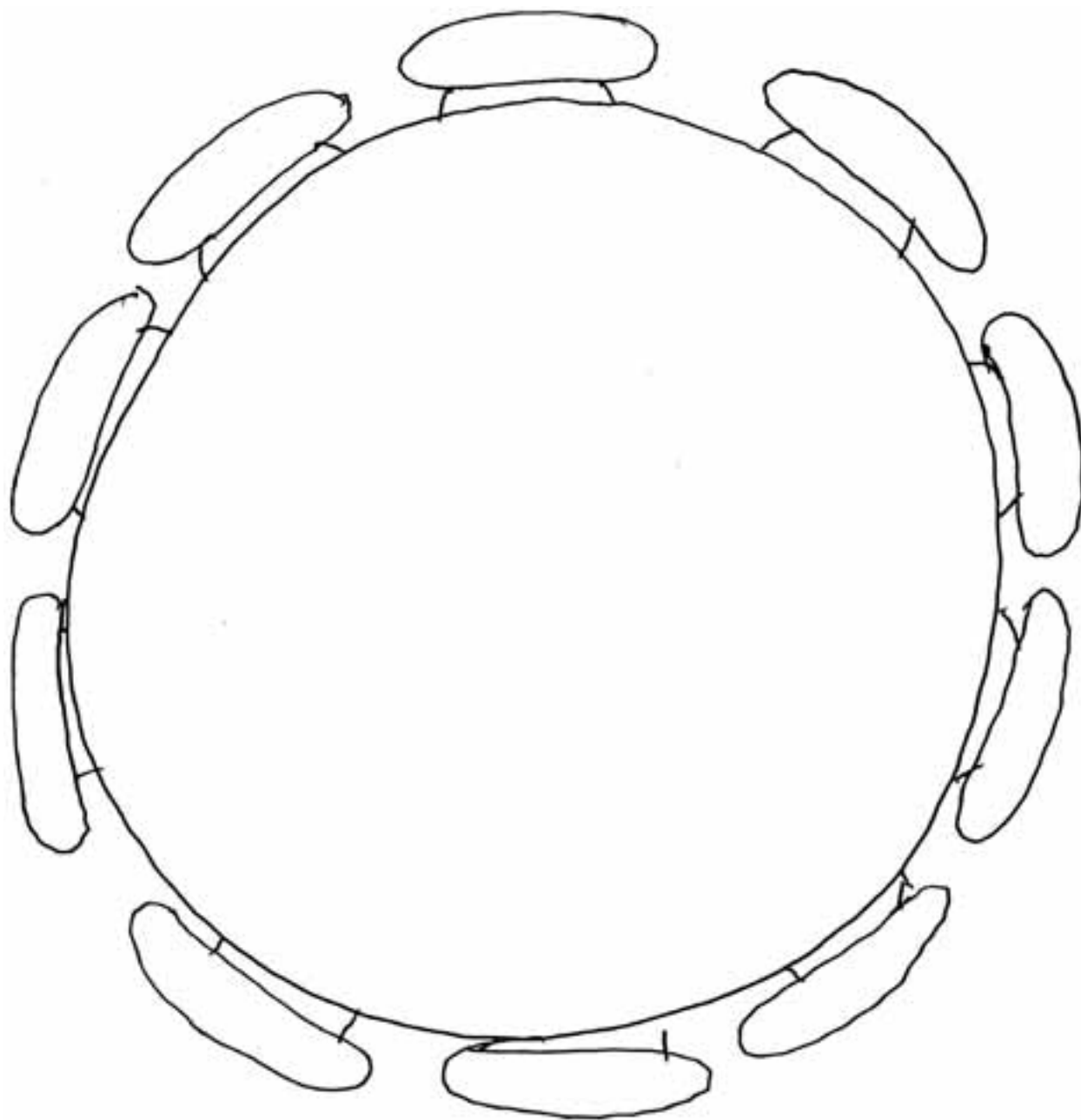


Однажды мы были в гостях в большой красивой квартире. Нас поместили в той комнате, где стоял телевизор, и дети хозяев с утра до поздней ночи его смотрели. Мы очень устали, потому что не могли спокойно спать и отдыхать.

Наша знакомая Юля однажды гостила несколько дней у подружки, которая все время хотела с ней разговаривать. И сначала Юля была этому очень рада. Но подруга беседовала с ней и днем, и вечером, и ночью, даже сидела и говорила в ванной комнате, пока Юля мылась. Юля так устала, что не разговаривала с подружкой целый месяц.



ПРИГЛАСИ ДРУЗЕЙ В ГОСТИ



Напиши имена друзей и нарисуй угощение.

ПОИГРАЕМ!

Разыграйте сценки «Гости и хозяин»: разные смешные и трудные ситуации, например когда гость не хочет есть, а хозяин его заставляяет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



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

Каждый из нас о чем-то мечтает. Невозможно сделать какое-то трудное дело, если ты об этом не мечтал. Именно мечты помогают нам добиться в жизни важных успехов.

Наши поступки часто бывают вынужденными. Жизнь заставляет нас совершать их против нашей воли. А в мечтах мы всегда свободны. Поэтому наши мечты иногда больше говорят о нас, чем наши поступки.

Постарайтесь вспомнить, о чем вы чаще всего мечтаете, и вы намного лучше узнаете себя. Чего вам чаще хочется – сделать кому-то добро или отомстить? Кем вы видите себя в мечтах – богачом, министром, знаменитым артистом?

Мечты бывают полезными, если они ведут к полезным делам.



Нарисуй свою мечту.



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

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 _____