



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Альянс»

«ТВОЙ ВЫБОР»
(программа летней оздоровительной смены
с дневным пребыванием детей)

Берёзово,
2014

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Берёзовский район является самой северной точкой Ханты – Мансийского автономного округа – Югры. В состав Берёзовского района входит 6 административных территорий и 21 населённый пункт. Население Берёзовского района состоит тысяч человек, из них коренные народности Севера – ханты. Манси – тысяч человек. Всего на территории Берёзовского района проживают почти 3 500 семей, имеющих 7 382 ребёнка. Из числа незащищённых и уязвимых семей:

- 281 многодетных семей, в которых проживают 883 ребёнка;
- 1 215 малообеспеченных семей, в них 1 282 ребёнка;
- 109 семей, имеющих детей инвалидов 117 детей;
- 658 неполных семей;
- 127 семей, имеют на попечении детей-сирот,
- 30% семей проживают на детские пособия, вследствие безработицы.

На учёте в отделении бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Альянс» по состоянию на 01.01 2014 состоит 83 семьи находящиеся в социально опасном положении, в них несовершеннолетних детей 125. Все эти дети нуждаются в дополнительной заботе государства. При организации летней занятости детей специалистами отделения психолого-педагогической помощи семье и детям были выделены следующие основные проблемы социально уязвимых семей:

При организации летней занятости детей специалистами отделения психолого-педагогической помощи семье и детям были выделены следующие основные проблемы социально уязвимых семей:

Проблемы родителей:

1. Алкоголизация родителей, вследствие чего незаинтересованность в воспитании и развитии детей, пренебрежение их потребностями и интересами.
2. Малообеспеченность, ухудшение условий содержания детей:
3. Безработица, вследствие чего социально уязвимые семьи не имеют возможности организовать полноценный летний отдых для своих детей, а зачастую заплатить даже ту небольшую сумму за питание и пребывание детей на школьных площадках;

Обозначенные факты создают социальную ситуацию, влияние которой неизбежно сказывается на поведении детей.

Проблемами подростков являются:

1. Низкая жизненная активность,
2. Отсутствие понимания об активном отдыхе,
3. Более предпочитают пассивный отдых (просмотр фильмов, игра в компьютер),
4. Бесцельное времяпровождение на улице – где возникают риски правонарушений и преступлений, употребление ПАВ.

Таким образом, перед специалистами Отделения встала сложная, и вместе с тем интересная задача – организация летнего отдыха детей с другой стороны и социальная адаптация (профилактика девиантного поведения) подростков группы риска с другой стороны. Решая данную задачу, специалистами была разработана целевая система мероприятий направленных на предупреждение девиантности программа «**Твой выбор**».

Главная идея программы «Твой выбор» – создать для подростков такую среду, где бы они были деятельны, получили возможность совершенствовать себя, получать положительные эмоции от своей деятельности, научиться доверять значимым взрослым.

Искренняя заинтересованность в дальнейшей судьбе подростка пробуждает у него моральную обязанность, чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, доверия к людям, интерес к своей личности. Летняя площадка предлагает подросткам хорошую и интересную альтернативу их привычному проведению досуга, создавая тем самым условия для первичной и вторичной профилактики асоциального поведения.

Сроки реализации программы:

01.07.2014 – 25.07.2014года.

Целевая группа

Основной целевой группой являются социально уязвимые подростки (состоящие на учете в КДН и ЗП, из опекунских и из семей, находящихся в социально опасном положении) с выраженными сложностями социальной адаптации и подростки без явных сложностей социальной адаптации (активные участники волонтерского клуба «Шаг вперед» БУ ХМАО – Югры «КЦСОН «Альянс») в возрасте от 8 до 16 лет.

Цель – развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через включение их во взаимодействие с социально адаптированными подростками.

Задачи:

- организовать атмосферу доверия и принятия детей друг друга, раскрытие и развитие личностных ресурсов/личностного потенциала каждого подростка (эмоциональная сфера, личностные особенности, творческие способности);
- сделать практически жизненно необходимые навыки (навыки общения, выхода из конфликтных ситуаций, конструктивного выхода из сложных ситуаций, противостояния рискованным ситуациям);
- проанализировать формирование ценностного отношения у себе, другим людям, своему здоровью, жизни, жизненным ценностям и целям;
- реализовывать интеллектуальный и творческий потенциал детей;
- развитие волонтерского движения.

Формы работы

Форма – групповая малозатратная форма организации отдыха и занятости детей без отрыва их от семьи – площадка дневного пребывания, с 14.00 до 17.00 часов.

Методы работы

Основными методами работы на площадке являются: Арт –методы, ролевые игры и экстремально-приключенческие методы педагогики переживания, индивидуальное психологическое консультирование. Все они дают возможность подросткам переоценить себя и свое окружение, поверить в свои силы, научиться взаимодействовать со своими сверстниками, доверять себе и другим людям.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации

Реализация программы осуществляется по трем основным этапам:

Этап	Мероприятие	Сроки	Исполнители
Организационный	Разработка программы «Твой выбор»	май	Зав. ОПППСиД
	Решение административно-хозяйственных вопросов.		
	Набор участников и формирование группы подростков	Май-июнь	Соц.пед.
	Содержательная разработка и подготовка мероприятий.	Май-июнь	Психологи, соц.пед.
	Расширение материально-технической базы: оргтехника, инвентарь, мебель, инструменты, оборудование.	Май-июнь	Директор, Зав.ОПППСИД
	Проведение рекламной кампании в СМИ: - в районной газете; - на сайте Берёзовского района	июнь	Зав.ОПППСИД
	Информационные письма для КДН, ОДН, УОП.	июнь	Зав.ОПППСИД
Практический	Выступление на родительских собраниях в СОШ	Май	Соц.педагог
	- реализация основной идеи смены; - вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно-творческих дел; - работа творческих мастерских, кружков, клубов.	июль	Специалисты Отделения психолого-педагогической помощи семье и детям.
Аналитический	Анализ деятельности по направлению программы Анализ реализации программы «Твой выбор»	июль	Зав. ОПППСиД

Направления деятельности и их содержание

Работа ведется по следующим направлениям и видам деятельности:

- физкультурно-оздоровительное;
- художественно-творческое;
- трудовая деятельность;
- досуговая деятельность;
- интеллектуальное направление;
- кружковая деятельность.

Физкультурно-оздоровительное направление

1 БЛОК «В здоровом теле – здоровый дух» осуществляется через:

- вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- выработку и укрепление гигиенических навыков;
- расширение знаний об охране здоровья.

Основные формы организации:

- подвижные игры на свежем воздухе «Охотники и гуси», «Белые медведи», «Перестрелка», «Коршун и наседка», «Часики», «Вышибалы», «Цепи»;
- эстафеты («Веселые старты», «Зов Джунглей», «Быстрее, сильнее, выше», «Большие гонки», «Спортивная эстафета по ПДД»);
- часы здоровья;
- солнечные ванны (ежедневно);
- воздушные ванны (ежедневно).

Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, – создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятий присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В свободную минуту дети принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

В лагере уделяется большое место пропаганде правильного питания и формированию навыков здорового образа жизни. Проводятся беседы «Оказание первой доврачебной помощи», «Осанка – основа красивой походки», «Твой режим дня на каникулах», выпускаются профилактические газеты. Ежедневно ведется «Журнал здоровья»

Обязательно проводятся оздоровительные процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны. Для солнечных ванн подходит лужайка сквера, парк. Чтобы дети дышали свежим воздухом, максимальное количество мероприятий и режимных моментов проходит на улице.

Художественно-творческое направление

2 БЛОК «Цветик – Семицветик» осуществляется через:

- изобразительная деятельность (конкурсы рисунков «Мы за безопасное движение», «Наша школьная страна», «Лето – это ...», «Все обо всем», «Мой край родной»);
- конкурсные программы

- творческие конкурсы («Коллективное панно»);
- игровые творческие программы («Огонек знакомств», «Угадайка», «Знатоки пословиц», «Знатоки русской народной сказки», «Если был бы я волшебником»);
- Концерты («Алло! Мы ищем таланты.»);
- творческие игры («Если был бы я волшебником»);
- праздники (День защиты детей, День независимости, Закрытие лагерной смены);
- выставки рисунков отчетов «Мой лагерный день»

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие креативности детей и подростков.

Рисование в лагере дает большие возможности в развитии художественных способностей детей. Рисуя, дети усваивают целый ряд навыков изобразительной деятельности, укрепляют зрительную память, учатся замечать и различать цвета и формы окружающего мира. В своих рисунках они воплощают собственное видение мира, свои фантазии. Участвуя в конкурсе «Мой лагерный день» дети учатся передавать свои эмоции через рисунок.

Трудовое направление

3 БЛОК «Трудовой десант» осуществляется через:

- коллективные трудовые дела .

Работа направлена на развитие трудовой активности и приобщение детей к труду.

Досуговое направление

4 БЛОК «Веселые ребята» осуществляется через:

- вовлечение наибольшего количества ребят в различные формы организации досуга;
- Организацию деятельности творческих мастерских.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

Интеллектуальное направление

5 БЛОК «Умники и умницы» осуществляется через:

- проведение интеллектуальных игр;
- посещение музея ;
- организация работы библиотеки, проведение тематических библиотечных ;
- игровая программа по ПДД;
- Викторины, интеллектуальные марафоны.
- Организация игр «Что? Где? Когда?»
- Заседания Клуба юных интеллектуалов.

В условиях летнего отдыха у ребят не пропадает стремление к познанию нового, неизвестного, просто это стремление реализуется в других, отличных от школьного урока, формах. С другой стороны, ребята стремятся к практической реализации тех знаний, которые дала им школа, окружающая среда. Поэтому интеллектуальная работа направлена на расширение кругозора, развитие интеллекта воспитанников и их

познавательной деятельности, развитие мышления, памяти, внимания, формирование положительных эмоций от обучения и потребности в непрерывном образовании.

Кружковая деятельность

6 БЛОК осуществляется через работу кружков:

- «Веселая кисточка»;
- «Музыкальный калейдоскоп»;
- «Умелые руки»;
- «Танцевальный»;
- «Футбол»;
- «Мастерица».

Важным направлением воспитательной работы в лагере является кружковая деятельность, объединяющая детей по интересам в малые группы. Организация кружковой деятельности лагеря носит вариативный характер, для функционирования которой имеется обеспеченность педагогическими кадрами. Так же расширяется кругозор воспитанников, развиваются познавательные интересы и творческие способности детей.

**Учебно-тематический план работы специалистов по программе
«Твой выбор»
с 01.07.14 по 25.07.14 г.**

Дата	мероприятия	форма	Задачи
01.07	Игровая программа «Огонек знакомства» Создание отрядов Анкетирование «В лагере я хотел бы...» Оформление уголка информации	Игровая программа	Знакомство участников друг с другом. Создание благожелательной атмосферы. Сплочение участников смены, развитие доверия в группе.
	Занятия с психологом	игровая	Знакомство и сплочение коллектива
02.07	Подготовка к открытию смены. Открытие лагеря (концертная программа)	(концертная программа)	Развитие творческих способностей участников; создание условий для развития навыков самовыражения.
	Инструктаж по технике безопасности и предупреждению ДТТ	беседа	
03.07	Игра «Что, где, когда» (из истории Олимпий- ских игр)	Актный зал	Создание положительного эмоционального фона у детей, воспитание умения взаимодействовать в коллективе.
	Подвижные игры на свежем	Спортивная	

	воздухе Музыкальный час	площадка.	
	Занятия с психологом	Сенсорная комната	Медитация « Путешествие на голубую планету»
04.07	« Я дипломат» Спортивные соревнования «Быстрее, сильнее, выше» Викторина по сказкам . Кукольный спектакль «Лиса и волк».	Тренинг уверенного поведения в общении Подвижные игры на свежем воздухе	Формирование навыков уверенного поведения в общении. Создание положительного эмоционального фона у детей, воспитание умения взаимодействовать в коллективе.
07.07	«Любопытство, воля, разум» Просмотр мультфильмов. «Знаки зодиака»	Обучающая игра- дискуссия. Актовый зал. Игровая программа.	Актуализация причин и «мифов», по которым человек начинает употреблять ПАВ. Создание положительного эмоционального фона у детей, воспитание умения взаимодействовать в коллективе.
08.07	Мероприятие ко дню семьи любви и верности. Экскурсия к памятнику «Петра и Февронии».	Игровая программа.	Создание положительного эмоционального фона у детей, воспитание умения взаимодействовать в коллективе.
	Занятия с психологом	Тренинг	Обучение к коммуникативным навыкам.

09.07	<p>День добра «Мы за добрые дела»</p> <p>Прогулка на свежем воздухе</p>	Игровая программа	Развитие творческих способностей участников; создание условий для развития навыков самовыражения.
10.07	<p>Игра-соревнование «Эстафетный бег».</p> <p>Мероприятие с МЧС «В мире безопасности»</p> <p>Викторина по Русским народным сказкам.</p>	<p>Спортивная площадка</p> <p>Командная эстафета.</p> <p>Актовый зал</p>	<p>Анализ результативности различных способов поведения в сложных ситуациях , исходя из последствий, которые могут иметь место при выборе того или иного способа поведения.</p> <p>Способствовать творческому самораскрытию и самовыражению подростков</p>
	Занятия с психологом	Сенсорная комната	

11.07	Игровая программа «В городе знатоков ПДД» Викторина «Природа и мы».	Актовый зал Групповая работа	Актуализация коммуникативных умений и навыков: развитие умений общения в группе.
14.07	Занятия в кружках (Игра «Робинзонада») Беседа «Мы пассажиры» о правилах поведения в общественном транспорте.	Игровая программа	Демонстрация приобретённых знаний. Способствовать творческому самораскрытию и самовыражению подростков.
15.07	Минута здоровья «В здоровом теле здоровый дух» «Правильное питание». Экскурсия в сад Пушкина	Викторина Беседа экскурсия	Актуализация коммуникативных умений и навыков: развитие умений общения в группе. Экологическое воспитание
	Занятия с психологом	Сенсорная комната	Релаксация «Порхание бабочки»
16.07	Игровая программа «Мисс и мистер лагеря» Занятия в кружках Конкурс рисунков на асфальте «Все обо всем»	Конкурс Детская площадка	Развитие творческих способностей детей, сплочение детского коллектива, организация игровой деятельности.

17.07	Конкурс знатоков пословиц о природе Беседа «Растения вредные и полезные»	Актовый зал	Способствовать творческому самораскрытию и самовыражению подростков; развитию командной работы.
	Занятия с психологом	Сенсорная комната	Релаксация «Волшебный сон»
18.07	Кукольный спектакль «Теремок на новый лад» Подвижные игры на свежем воздухе	Актовый зал	Демонстрация приобретённых навыков. Способствовать творческому самораскрытию и самовыражению подростков; развитию командной работы.
21.07	Викторина по сказкам «Все мы любим сказки». Эстафета между командам Игры со скакалками, обручами	Спортивное мероприятие Игры на свежем воздухе	Способствовать творческому самораскрытию и самовыражению подростков; развитию командной работы.
22.07	Минута здоровья «Твой режим дня на каникулах». Конкурс «Алло! Мы ищем таланты»	Игровая комната Актовый зал	Предоставление возможности в раскрытии творческого потенциала.

	Занятия с психологом	Игры на саморегуляцию	«Заряд бодрости» «Солнечный зайчик» «Хлопай и качайся» «Возьми себя в руки»
23.07	Конкурс рисунков на тему «Пусть всегда будет солнце» Занятия по интересам, рисование, прослушивание Музыки.		Развитие творческих способностей, устранение психологических барьеров, развитие артистической импровизации и умения творчески оценивать ситуацию
24.07	Подготовка к закрытию лагерной смены. Почта «Пожелания от всей души...» Подвижные игры на свежем воздухе	Актовый зал	Представление возможности в раскрытии творческого потенциала;
	Занятие с психологом	Сенсорная комната	«Путешествие в волшебный лес»
25.07	Концертная программа посвященная закрытию лагерной смены.	Рекреация	Закрытие площадки, подведение итогов. Определение целей и задач на будущее.

Кадровые ресурсы

№	Должность	Кол-во единиц	Роль, степень участия в программе
1	Заведующий отделением	1	1. Осуществление координационной деятельности. Первичный контроль специалистов по реализации программы. 2. Оформление пакета отчетных материалов по программе.
2	Социальный педагог	1	1. Оформление социальной документации по семьям. 2. Формирование групп для участия в программе. 3. Выявление «семей группы риска». 4. Проведения социальной работы с семьями. 5. Подведения итогов деятельности по программе. 6. Написание буклетов, брошюр о программе.
3	Психолог	2	1. Проведение индивидуального психологического консультирование, диагностика. 2. Проведение психопрофилактического тренинга, релаксаций, арома - фитотерапии, арт-терапии. 3. Подведение итогов деятельности по программе.
4	Медицинская сестра	1	Организация и проведение услуг медицинского характера: осмотр детей, приготовление и подача кислородного коктейля, витаминотерапия; профилактические беседы, консультации.

Взаимодействие с общественными организациями и ведомствами

№	Наименования организаций	Мероприятия
1	Структурные подразделения БУ «КЦСОН «Альянс»: социально реабилитационное отделение для пожилых граждан и инвалидов.	Проведение совместных праздничных, социальных мероприятий.
2	Центр занятости населения Берёзовского района	Взаимодействие по вопросам трудоустройства родителей, подростков, профориентации.
3	КДН, ОДН,	Взаимодействие по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, проведения рейдовых выездов в семьи группы риска.
4	Управление опеки и попечительства	По вопросам защиты прав и интересов детей.
5	Центр спортивной подготовки «Виктория»	Проведение совместных спортивных соревнований.
6	Центральная районная детская библиотека	Проведение познавательных бесед на тему « Мой родной край»
7	Комитет по культуре и кино Районный досуговый центр	Проведение игровых программ. Просмотр фильмов

8	Центральная районная больница Берёзовского района	Взаимодействие с целью оказания квалифицированной медицинской помощи семьям и детям в трудной жизненной ситуации
---	--	--

Материально-технические ресурсы

Наименование статей расходов	Кол-во
Оргтехника и расходные материалы	
фотоаппарат	1 шт.
Принтер	1 шт.
ПК	1 шт.
Ксерокс	1 шт.
Проектор	1 шт.
Канцелярские товары	
Бумага цветная	5 уп.
Цветной картон	10 уп.
Маркеры	20 шт.
Ватманы	30 шт.
Гуашь	10 шт.
Набор кисточек	10 шт.
Клей- карандаш	20 шт.
Ножницы	20 шт.

Информационные ресурсы

С целью информирования населения о работе программы специалистами Учреждения разработан информационный буклет (Приложение 2). Также в ходе патронажных выездов в семьи, находящиеся в социально опасном положении были распространены приглашения для участников программы. Информация на сайт Учреждения публикуется еженедельно.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Оздоровление подростков в результате закаливающих процедур, укрепление их здоровья по средствам профилактических мер.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, участвуя в деятельности смены, приобретение новых знаний во время бесед и интеллектуальных игр, в результате занятий в кружках (разучивание песен, игр), развитие творческих способностей участвуя в конкурсах рисунков и кружках творческого характера, детской самостоятельности и самодеятельности.
- Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности.
- Создание благоприятного микроклимата для развития коммуникативных способностей и толерантности воспитанников.
- Повышение общей культуры подростков, привитие им социально-нравственных норм, расширение кругозора.

В качестве критериев оценки эффективности и успешности реализации Программы применяется следующий **инструментарий**:

- анкетирование;
- экран настроения;
- карта наблюдения за состоянием здоровья детей.

Полученные результаты

С 01–25.07.2014 на базе отделения психолого-педагогической помощи семье и детям была организована летняя оздоровительная смена с дневным пребыванием детей по программе «Твой выбор».

Главной целью программы развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через включение их во взаимодействие с социально адаптированными подростками

Участниками летней оздоровительной смены «Твой выбор» являлись дети и подростки различных социальных категорий: несовершеннолетние, находящиеся в социально опасном положении, подростки из малообеспеченных семей, дети из опекаемых семей, а также подростки, входящие в состав волонтерского клуба «Шаг вперед», действующего на базе отделения в течение года. Всего 21 подросток в возрасте от 8 до 16 лет.

Категории	Количество детей
Детей из семей, находящихся в социально опасном положении	4
Дети из многодетных семей	3
Дети из опекаемых семей	7
Дети из благополучных семей (участники волонтерского клуба «Шаг вперед»)	7
Всего 21 несовершеннолетних детей	

В течение смены с детьми работали социальный педагог и психолог отделения.

Социальным педагогом проводились:

Викторины на темы: «Здоровый образ жизни», «Природа и мы», «Все мы любим сказки», «Правила пожарной безопасности», «Правила этикета»; показаны кукольные спектакли, направленные на пропаганду здорового образа жизни: «Теремок на новый лад», «Школа здоровья»; спортивные мероприятия между детьми; развлекательные мероприятия; игровые познавательно-развлекательные программы такие как: «Азбука дорог», «Мисс и мистер лагеря», «Дарите ромашки», «День добра», «День юмора», «Знаки зодиака», «Алло, мы ищем таланты», «В поисках клада», «Газетный бум», «Найди сокровище», «В здоровом теле здоровый дух».

Психологом проводились: тренинги, психологические игры на сплочение коллектива, на развитие эмоциональной сферы детей, индивидуальные занятия на развитие высших психических функций, 2 раза в неделю дети посещали сенсорную комнату, занятия арттерапией, музыкотерапией.

Также в рамках оздоровления участники летней смены получали кислородный коктейль.

В течении всей смены были организованы встречи: с инспектором по пропаганде БДД ОГИБДД, с сотрудником ОНД по Березовскому району, со специалистом музея национального творчества.

Вся запланированная работа была проведена согласно плана программы.

Критерии оценки эффективности

1. Социально-педагогический аспект:

- динамика показателей уровня развития ребят по принципу : не умел – научился , не знал – узнал; не имел – приобрёл;
- количество различных продуктов творческой деятельности (поделок, социальных проектов, рисунков, газет, занятий и т.д.)

- - реальные материальные объекты – сценарии, проекты, игровые программы, исследовательские работы, социальная реклама;
 - характер и число реализованных инициатив в рамках программы.
- 2. Социально-психологический аспект:**
- показатели социальной адаптации (активность);
 - уровень развития личности;
 - психологический комфорт участников программы;
 - рейтинг программы в глазах детей и взрослых;
 - положительные отзывы пожилых граждан и инвалидов обслуженных в рамках реализации программы.
- 3. Социально-экономический аспект:**
- состояние здоровья детей;
 - охват детей (количество, социальные группы).
 - выявить и определить данные показатели предполагается с использованием методов психолога –педагогической диагностики (анкетирование, беседы, наблюдение, тестирование, экспертизы, анализ документации)

Список литературы

1. Бесова М. А. «Познавательные игры для детей от 6 до ...». Ярославль: «Академия развития», 1997.
2. Берлин Е.М. «Как защитить свои права» – СПб.: 2004.
3. Дмитриева Е.Е. «Проблемные дети. Развитие через общение». – М.:АРКТИ, 2005
4. «Технологии отдыха и оздоровления детей, нуждающихся в особой заботе государства» ДТСиЗН 2002.
5. Козлов Н.И. «Лучшие психологические игры и упражнения.». Екатеринбург: изд. АРД ЛТД. 1998.
6. Леонов Н.И. «Конфликты и конфликтное поведение. Методы изучения» – СПб., 2005.
7. Методическое сборник «Родительский всеобуч», Нижневартовск, 2007г.
8. «Методические рекомендации по профилактике зависимостей и здорового образа жизни» - Нижневартовск, 1006г.
9. Мадорский Л.Р., Зак А.З. «Глазами подростков» – М.: Просвещение, 1991.
10. Мишин Г.И. «Как преодолеть стрессы» – СПб: изд. «Союз», 2003.
11. Петровский В.А., Виноградова А.М «Учимся общаться с ребенком» – М.: Просвещение, 1993.
12. Сартан Г.Н. «Тренинг самостоятельности у детей» – М.: ТЦ Сфера, 2002.
13. Самоуткина Н.В. «Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1995.
14. Методический сборник «Оздоровительные программы летнего отдыха детей и подростков» Екатеринбург.2006г
15. Тагилова Г.С. «Психолого – педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. – Педагогическое общество России, 2005.
16. Методический сборник «Новые технологии отдыха и оздоровления детей, нуждающихся в особой заботе государства» X-Мансийск 2005гШульга Т.И., Слот В., Спаниард Х. «Методика работы с детьми «группы риска». 2-е издание, - М., 2001.
17. Широкова Г.А. «Развитие эмоций и чувств у детей». – Ростов н/Д : Феникс, 2005.

АНКЕТА

Я, _____ хочу всем заявить:
Узнал, что люди живущие рядом со мной _____

Я узнал о _____

Я научился _____

Самым трудным для меня было _____

Больше всего мне понравилось _____

Но, как честный человек, я хочу сообщить, что мне не понравилось _____

Я бы хотел поучаствовать в программе ещё раз (да или нет) _____

Я бы хотел всем пожелать _____

Релаксационный тренинг (сенсорная комната)

Мышечная гимнастика

Цель: мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжений, осознание разделенности групп мышц.

Упражнение должно выполняться индивидуально, ежедневно; утром или перед сном. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

1.Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение – расслабление» делаются последовательно по каждому заданию.

2.Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.

3.Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.

4.Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц напрягается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.

5.Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх.

Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног.

Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

Следующий этап: напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

Упражнение доверяющее падение

Цель: осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнером, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на пол нельзя разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан – это «страх вообще»).

Участники делятся на пары: один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями. Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание – на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполняют упражнение, можно поделиться ощущениями в группе. Преодоление страха «бросанием» тела часто вызывает крик, вибрации в теле.

Приложение 3

Социально психологическая поддержка семей СОП

Задача: научить клиента понимать свои эмоции, разряжать свои эмоции, осознавать стереотипы.

Каждый день начинается с ритуального упражнения: «Что нового и хорошего, приятного было в течение дня?». Это упражнение помогает человеку погрузиться в приятные ощущения.

Упр. «Нарисуй имя»

Напишите в воздухе указательным пальцем свое имя, затем левой рукой в зеркальном отображении. Напиши свое имя носом, попой.

Упр. «Массаж для соседа»

Все участники стоят по кругу, руки у соседа на плечах, тренер дает задание идти по кругу и делать массаж. Затем участники меняются местами. Рефлексия.

Упр. «Школа-ребенок-родитель»



Работа по направлениям (индивидуальная, групповая). Обсуждение в парах, в группе «Я выбираю жизнь, я в этом мире»

Упр. «Где я чувствую себя в безопасности» упражнение направлено на повышение личной компетентности, самооценки.

Ответить на вопрос:

1. Где я чувствую себя в безопасности?
2. Кому я принадлежу?
3. Мои достижения за последние полгода?
4. Мои 10 уникальных личностных качеств?

Самооценка взрослых состоит из:



Упр. «Демонстрация стереотипов»

Все стоят в кругу, один выходит в центр и смотрит на всех. Ведущий спрашивает главного участника: «Что ты чувствуешь» (например: тревогу, страх, хочется стать на место). Обмен ролями Тренер Ира, а тревога – гл. участник. Выскажи Ире все, что ты чувствуешь. Затем тренер: «Я предложу тебе, что-то неожиданное». Ведущий предлагает стать участнику на стул и сказать: «Вот она Я».

Рефлексия.

Притча: «Любой человек в каждый момент своей жизни делает лучшее из того, что он может сделать в данный момент».

Если у человека стереотипное поведение или реактивное поведение то происходит:

Эмоции – реакция, а в идеале: **Эмоция – осознание – реакция.**

Человек который не оценивает, не критикует, не комментирует живет полной жизнью, любит себя и других. Учит клиента понимать, осознавать, разряжать эмоции, а затем переоценивать ситуацию. Помочь клиенту принять решения, т.е. взять на себя ответственность.

Упр. «Клиент - консультант»

Клиент высказывается о своих чувствах, а консультант молчит, не задает вопросы, при этом телесный контакт: у консультанта руки лежат ладонями вверх на коленях, клиент кладет ладони сверху. Затем меняются местами.

Рефлексия.

Упр. «Какие эмоции вы знаете»

Предложить группе ответить на вопрос: «Какие эмоции вы знаете?» (чувство радость, гордость, удивления, страха...)

Эмоции сиюминутны, а чувства растянуты во времени.

Способы разрядки негативных чувств:

- ◆ Разрядка негативных чувств
- ◆ Движение (бить подушки, стучать предметом)
- ◆ Звук (крик, стон)
- ◆ Плач
- ◆ Смех.

Надо учиться отделять себя от ситуации, например: подросток в гневе, это его чувство, а не реакция на меня.

- Это только мой страх, а реальность другая.

Упр. «У Дядюшки Абрама»

У Дядюшки Абрама 12 сыновей
Они не ели, они не пили и не курили никогда
Правая рука...

Это упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения.

Упр. «Покажи эмоции»

Раздаточный материал (карточки с эмоциями)

Все участники получают карточку с надписью эмоционального настроения. Необходимо показать эмоцию.

Упр. «Что хорошо, что плохо».

В течение 10 мин. две команды дают характеристику понятий с точки зрения хорошо - плохо.

1 таблица

<i>Это плохо, потому что...</i>	<i>Это хорошо потому, что...</i>
Драться	Любить
Болеть	Кричать
Бояться	Быть любопытным
Чистить зубы	Быть сильным
Быть здоровым	Быть ответственным
Быть красивым	Быть активным

2 таблица

<i>Это хорошо потому, что...</i>	<i>Это плохо потому, что...</i>
Драться	Любить
Болеть	Кричать
Бояться	Быть любопытным
Чистить зубы	Быть сильным
Быть здоровым	Быть ответственным
Быть красивым	Быть активным

Затем команды садятся в антитезу (напротив друг друга) и ведут диалог. Например, драться – это плохо т.к. можно пострадать, вторая команда драться – это хорошо т.к. можно постоять за себя.

Рефлексия.

Упр. «Я настоящий, а это значит...»

По кругу от ведущего. «Я настоящая (имя), а это значит, что я могу быть счастливой...» (упр. повторяется 3 круга). Данное упр. Имеет диагностический характер, Социальные роли (я хорошая хозяйка, мама, бабушка, работник).

Оценочные характеристики: (Я хорошая, добрая, преданна).

Рефлексия. Что понравилось, что было трудно, что было важно.

2 вариант упр. Я настоящая (имя) а это значит погода (книга, чувства, время года)...

Упр. «Что я в себе люблю»

Я люблю в себе...

Это упражнение можно проводить в группе, в семье, с одним человеком. Это упражнение является подъемом для каких-то чувств.

Упр. «Гуляю по бульвару»

Упражнение направлено на осознание себя в группе. Все в течение 3 минут гуляют по комнате, затем сталкиваются.

Упр. «Что для меня значит, когда говорят, нет»

Работа в парах. Задают друг другу вопросы по очереди: «Что для меня значит, когда говорят, нет?»

Рефлексия по кругу: «Что для меня значит, когда говорят, нет?»

Упр. «Супервизор»

Образуются два круга, если большое количество человек. Если малое количество 4-5, то один круг. Все сидящие в большом кругу наблюдают и не комментируют.

В малом кругу: по очереди обращаются к соседу слева с просьбой: «Дай мне, пожалуйста...». Оппонент должен ответить с улыбкой «Нет, нет, нет...». Первый участник реабилитируется с помощью утверждения: «это хорошо, что ты мне не дал, потому что я бы был...»

Рефлексия. «Что было хорошо, что было плохо»

Упр. «Зеркало»

Когда клиента «зеркалят», то он теряет состояние агрессии. Ведущий просит вспомнить ситуации, когда его обидели, например: «Ты, что не видишь идиотка». Необходимо проиграть эту ситуацию.

Рефлексия. Помогает ли это работа повышения внутреннего самочувствия.

*Приложение 4***СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ**

Сказка о Ежике, который хотел, чтобы на него обращали внимание

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Нарушения поведения: гиперактивность, агрессивность и деструктивное поведение, вызванное нехваткой внимания.

Ключевая фраза: «А вот я какой!»

Далеко-далеко, за морями, за горами, за высокими лесами, в дремучей-дремучей чаще была маленькая уютная полянка. На этой полянке жили всякие разные звери: белки, зайцы, обезьяны, попугаи и даже маленький гиппопотам. Среди них был один ежик по имени Вася, который очень гордился своими колючками.

Был этот ежик Вася непохожий на других. Больше всего на свете любил он, когда на него обращали внимание. Настолько, что даже казалось, что все люди обращают на него внимания меньше, чем на других. Хотелось ежику, чтобы только на него всегда смотрели, только его все слушали.

Встанет он утром, снимет пижаму и зашвырнет подальше, а мама потом ищет и ругается: «Куда ты ее подевал». Хоть и кричит. А все-таки на него.

Приходит он на занятие с белкой-воспитательницей. Только начинает она что-нибудь рассказывать, ежик как захрюкает громко-громко. Все смеются, на него смотрят, а воспитательница его за шиворот и с поляны выгоняет.

Затем к детям идет. Там замок из песка строиться. Зайдет ежик с одной стороны, с другой – никто на него не смотрит. Как размахнется тогда он – и ногой прям по замку. Девочки в плач, а мальчики кулаки сжимают – бить его хотят.

И так каждый день. И все вроде бы хорошо, но стала такая жизнь ежику надоедать. Внимание-то конечно обращают – это приятно. Но ругаю много – от этого грустно. С такими печальными мыслями, однажды вечером, наш ежик лег спать.

И вот, приснился ежику сон. Будто громадный волшебник в плаще расшитом золотыми нитками прилетел к нему и говорит: «Слушай ежик! Я буду тебя превращать!»

Испугался ежик, запищал: «Нет, не надо меня, нет... нет...».

«Не бойся» – улыбнулся волшебник – «Лучше послушай, как я тебе хочу поколдовать. Я отправлю тебя в два мира, сначала в один, а потом в другой. В одном из них ты бываешь часто и сам, в другом – не был никогда. Когда вернешься, – скажешь мне, где тебе больше понравилось».

Взмахнул волшебник ярко-желтой палочкой, зашипело все вокруг и... Оказался ежик в невиданном царстве-государстве. И главное то, что сам он как-то себя по-странному ведет. Помогает он всем, поступки приятные совершает, слушает внимательно, что говорят ему, чужие игрушки не ломает, а, наоборот, чинить помогает. И внимания на него за это обращают – так, что даже стыдно немного. Приятно ежику, приятно и всем вокруг. Хвалят все ежика, умиляются им, разговаривают про него, а ему – как будто все время по головке гладят.

Тут вдруг все начало меняться, треск, шипение, промелькнул перед глазами волшебник в мантии, и вот... другой мир. Тут все наоборот. Как в жизни. Тоже все на ежика смотрят, однако, за то, что например, нахулиганил он или побил кого-то или хрюкает громко. И ругают его и ругают. А под конец все: мама, папа, воспитательница, соседка, родственники, дети из группы всей толпой как окружили его. Каждый о своем кричит, ничего ежику непонятно, однако знает он, что каждому из них что-то не так он сделал. Шаг назад. Еще шаг. Отступает ежик, звери на него. Еще шаг и как будто в черную яму падает ежик, только и слышен крик: «Не хочуууу здееееесь».

Проснулся ежик. Соскочил с кровати и вспомнил свой сон. И только захотелось зашвырнуть ему подальше свою пижаму, так, чтоб мама потом искала и ругалась на его, как подумал ежик: «А что если я наоборот делаю. Как в первом мире во сне?»

Так и вышло. Сложил ежик ночную одежду на стульчик и маму ждет. Мама пришла, уже готовая ругаться и... только руками всплеснула: «Ах ты мой хороший. Какой ты молодец». Приятно стало ежику. Почесал он левую переднюю иголку и решил сегодня на этом не останавливаться.

Отправился он на поляну. А там воспитательница-белка зверят считать учила, к школе их готовила. Подкрался он тихонько и стал ждать. Задет белка вопрос: «Сколько будет два плюс три». А зверята все в это время ворон считали, так, что ежик первым успел. «Пять!» – радостно выкрикнул он. «Вот, смотрите» – важно проговорила белка, – «Учитесь все, как внимательно надо слушать». Еще больше приятнее стало ежику. И вот, когда занятие кончилось, отправился он к песочной куче.

А там уже всю новую замок строится. Подошел он тихонько, дотронулся до плеча мишки и прошептал: «можно с вами поиграть». Глянул на него мишка и пробурчал недовольно: «Ну ладно уж, садись». Сел ежик и так вдруг у него красиво получилось башенки лепить, что скоро все звери свор работу бросили и только смотрели на него. «Ух ты, а мы и не знали, что ты так можешь!» – раздавалось по сторонам. «Я и сам не знал» – смущенно отвечал ежик.

Когда наступил вечер, уставший но довольный ежик пришел домой. А дома... дома его ждал пирог. «Ты думаешь, я не заметила, что с сегодняшнего дня ты стал совсем другим» – ласково сказала мама – «Я думаю, это надо отпраздновать». Ежик был не против. Засовывая в рот толстенный кусок маминого вкуснейшего пирога он еще раз подумал: «Как все-таки хорошо когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее».

Вопросы для обсуждения:

Чего хотелось ежику? Зачем? Тебе хотелось бы того же? Как ежик пытался привлечь внимание? Как ты думаешь, в Чем была его ошибка? Каким теперь стал ежик? Что изменилось в его жизни?

Познавательно – игровая программа по правилам дорожного движения
«Красный, Желтый, Зеленый»

Цели:

- закрепления у детей представлений о назначении светофора и его сигналов, о транспорте разного вида (грузовом, пассажирском, воздушном, водном), о знаках дорожного движения.
- Вызвать желание действовать дружно, сообща, подарить детям радость общения со сверстниками.

Ход мероприятия

I. Вступительное слово

Ведущий. Уважаемые ребята! Мы приглашаем вас принять участие в познавательно-игровой программе по правилам дорожного движения «Красный, Желтый, Зеленый». Но для этого нам надо разделиться на три команды: «Велосипедисты», «Мотоциклисты», «Автомобилисты».

Поприветствуем команды. И так мы начинаем!

II Совместные задания

1. Вспомнить и спеть песни о любом виде транспорта (каждая команда по очереди исполняет по одному куплету песни). Выигрывает та команда, которая вспомнила больше всех песен.

2. Пешеходный переход (нужно по очереди выложить полоски (сделанные из бумаги), для этого надо добежать до знака, положить сначала белую полоску около знака, оббежать его, пролезть в подземный переход(тоннель) и вернуться к своей команде. Следующий игрок делает то же самое, но несет следующую черную полоску). Выигрывает та команда, которая выполнила самая первая.

3. Нарисовать светофор. Каждый участник команды подбегает по очереди к доске и рисует часть светофора. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первая.

4. Разложить и назвать знаки.

Дорожные знаки бывают:

- предупреждающие (треугольники красного цвета)
- запрещающие (круги красного цвета)
- информационно-указательные (прямоугольники синего цвета)

Задания для детей

5. Что означает этот знак? (Например, подземный и пешеходный переходы и так далее)

6. Будь внимателен (хлопать в ладоши тогда, когда ведущий называет водный вид транспорта). Выигрывает та команда, которая меньше всех ошиблась.

7. Словесная игра «Это я, это я, это все мои друзья»

- Кто из вас в автобусе тесном уступает старикам место?

Дети отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья»

- «Кто из вас идет вперед только там, где переход?»

Дети отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья»

- Знает кто, что красный свет означает- «хода нет?»

Дети отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья»

- знает кто, что свет зеленый- «путь открыт», желтый свет- «внимание?»

Дети отвечают: «Это я, это я, это все мои друзья»

- А кто из вас, идя домой, гуляет на проезжей мостовой?

Дети отвечают: «Нет не я, нет не я, и все мои друзья»

8. «Вопрос – ответ»

- Кем становятся все люди: и большие, и маленькие, когда выходят на дорогу? (Пешеходами)
- Как вы считаете, что является самым важным при переходе улицы? (Иметь хороший обзор проезжей части во все стороны улицы, быть внимательным.)
- По какой части улицы должны ходить пешеходы? (По тротуару)

Задания для родителей

9. Объясните детям следующие понятия.

- 1-я команда: ДПС, улица, светофор
- 2-я команда: АЗС, регулировщик, дорожный знак
- 3-я команда: ГИБДД, сирена, тротуар

10. «Вопрос – ответ»

- Когда машина едет, какое колесо у нее не крутится? (Запасное)
- По чему всегда ходят пешком? (По лестнице)
- Что такое регулируемый перекресток? (Перекресток, на котором движение регулируется светофором или полицейским – регулировщиком)
- Зачем дошкольникам запоминать правила поведения на улице, если они ходят вместе со взрослыми и должны строго выполнять их указания? (Ребенок должен осознанно выполнять правила)
- Как следует держать ребенка за руку при переходе улицы? (Крепко за запястье, чтобы ребенок не вырвался)
- Как должен взрослый с ребенком входить в автобус? (Ребенок входит первым, за ним взрослый).

Приложение 6

Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».

Здравствуйтесь ребята!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

- 10% - уровень медицинской помощи,
- 20% - наследственность,
- 20% - окружающая среда,
- 50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Чистота – половина... (здоровья.)

- Болен – лечись, а здоров... *(берегись.)*
- Было бы здоровье, а счастье... *(найдётся.)*
- Где здоровье, там и... *(красота.)*
- Двигайся больше – проживёшь... *(дольше.)*
- Забота о здоровье – лучшее... *(лекарство.)*
- Здоровье сгубишь – новое... *(не купишь.)*
- Смолоду закалиться – на век... *(пригодится.)*
- В здоровом теле... – *(здоровый дух.)*

Загадки:

- Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. *(Банный веник.)*
- Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. *(Метла.)*
- И языка нет, а правду скажет. *(Зеркало.)*
- Зубов много, а ничего не ест. *(Расчёска.)*
- Висит, висит, болтается,
Всяк за него хватается. *(Полотенце.)*
- Лёг в карман и караюлю
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок.)*
 - На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И колени оттираю -
Ничего не забываю. *(Мочалка.)*
 - Дождик тёплый и густой.
Этот дождик непростой -
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ.)*
 - Не щётка и не веник,
Урчит он неспроста:
Всего одно мгновенье -
И комната чиста. *(Пылесос.)*
 - Плещет теплая волна
В берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате? *(Ванна.)*
 - Нежно пенясь, не ленясь,
С нас смывает пыль и грязь. *(Мыло.)*
 - Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щётка.)*

Вопросы викторины для команд:

- Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*
- Сколько раз в день рекомендуется питаться? *(четыре раза в день.)*
- Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. *(четыре-пять часов.)*
- Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*
- Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? *(около 100 т.)*

- Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (*масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.*)
- За какое время до сна следует принимать пищу? (*за два часа.*)
- Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (*чай, кофе.*)
- Что в течение жизни человек постоянно расходует? (*энергию*)
- Назовите основные продукты питания. (*мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.*)
- Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (*нельзя*)
- Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (*хорошо*)
- Что желателно есть на обед? (*первые блюда.*)
- Какие продукты могут вызвать аллергию? (*молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.*)
- Для чего человеку нужны жиры? (*для получения и накопления энергии.*)
- Какие вещества необходимы человеку для питания? (*жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.*)
- Какие продукты содержат белки в большом количестве? (*Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.*)
- Какие витамины вы знаете? (*Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.*)
- Назовите главный источник большинства витаминов. (*Фрукты, ягоды, овощи.*)
- Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (*Для поддержания здоровья.*)
- Как нужно сушить лекарственное сырьё? (*В тени, в проветриваемом помещении.*)
- Какие растения применяются при кашле? (*Мать-и-мачеха, солодка, малина.*)
- Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? (*Весной.*)
- Все ли растения являются лекарственными? (*Нет.*)
- Где можно хранить лекарственное сырьё? (*В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.*)
- В какое время суток собирают лекарственные растения? (*Утром, когда обсохнет роса.*)
- Когда собирают корневища растений? (*Осенью.*)
- Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (*Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.*)
- Где можно собирать лекарственные растения? (*В лесу, поле, огороде, подальше от города.*)
- Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? (*не более 25%.*)
- Что можно приготовить из лекарственных растений? (*Отвары, настои, соки, мази, порошочки.*)

Молодцы вы справились с заданием.