

**Укрепление социального
и психологического здоровья
обучающихся 1-х классов
общеобразовательных организаций
Кемеровской области – Кузбасса**



Министерство образования Кузбасса
Институт развития образования Кузбасса

**Укрепление социального и психологического здоровья
обучающихся 1-х классов общеобразовательных организаций
Кемеровской области – Кузбасса**

Сборник сценариев

Кемерово
Издательство ИРО Кузбасса
2026

УДК 373.3
ББК 74.2
У46

Рекомендовано
учебно-методическим советом
Института развития образования Кузбасса

Составители:

С. Н. Ненилин, кандидат педагогических наук, проректор по учебно-методической работе ИРО Кузбасса;

С. В. Заруцкая, заведующий кафедрой дошкольного и начального общего образования ИРО Кузбасса;

М. Н. Савоськина, методист отдела воспитания и профориентации ИРО Кузбасса;

Т. В. Кедярова, методист отдела воспитания и профориентации ИРО Кузбасса

Рецензенты:

Е. Ю. Брель, доктор психологических наук, доцент, и. о. академика-секретаря отделения среднего общего образования РАО, член-корреспондент РАО;

Э. И. Забнева, доктор философских наук, кандидат социологических наук, доцент, ректор ИРО Кузбасса;

О. В. Петунин, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии Института образования КемГУ, отличник народного просвещения

У46 Укрепление социального и психологического здоровья обучающихся 1-х классов общеобразовательных организаций Кемеровской области – Кузбасса : сборник сценариев / сост.: С. Н. Ненилин, С. В. Заруцкая, М. Н. Савоськина, Т. В. Кедярова. – Кемерово : Изд-во ИРО Кузбасса, 2026. – 108 с. – ISBN 978-5-7148-0861-6. – Текст : непосредственный.

В данном издании представлены сценарии классных часов по укреплению социального и психологического здоровья обучающихся 1-х классов общеобразовательных организаций Кемеровской области – Кузбасса, реализованных в 2025/26 учебном году в рамках регионального проекта «Психолого-педагогическое сопровождение деятельности педагогических работников по укреплению социального здоровья обучающихся образовательных организаций Кемеровской области – Кузбасса в 2024/2027 гг.»

Методический сборник сформирован на основе требований ФГОС, ФООП НОО, содержит сценарии девяти тематических классных часов и двух родительских собраний, направленных на развитие навыков здорового образа жизни, коммуникации, жизнестойкости, эмоционального интеллекта, социальной активности обучающихся. Особое внимание уделяется вопросам профилактики девиаций и социально-психологического здоровья детей младшего школьного возраста. Сборник сценариев адресован классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, руководителям образовательных организаций и всем лицам, заинтересованным в укреплении социального и психологического здоровья обучающихся 1-х классов общеобразовательной организации.

УДК 373.3
ББК 74.2

ISBN 978-5-7148-0861-6

- © С. Н. Ненилин, С. В. Заруцкая,
М. Н. Савоськина, Т. В. Кедярова,
сост., 2026
- © Институт развития образования
Кузбасса, 2026

Введение

Окружающая социальная среда меняется постоянно, и социальное здоровье показывает, насколько устойчива личность к характеру этих изменений. Иными словами, социальное здоровье – это показатель адаптации общества к быстро меняющимся условиям социальной реальности [10]. Нарастающее влияние неэкономических факторов развития, нестабильность международной политической ситуации, хаотичность влияния средств массовой информации на общественное сознание – всё это часто крайне болезненно воспринимается обществом и влияет на социальное здоровье.

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Важной составляющей здоровья являются социальные факторы, которые включают в себя возможность для самореализации, условия жизни (жилищные условия, бытовой комфорт и т. д.), возможность получения образования и медицинской помощи.

Впервые представление о важности социального здоровья было сформулировано в рамках деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) во второй половине 1940-х – 1950-х годах. Уже в Уставе ВОЗ от 1946 года было сформулировано определение понятия «здоровье», которое включало в себя три взаимосвязанных компонента: 1) физическое здоровье; 2) психическое здоровье; 3) социальное благополучие.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся нормальным функционированием всех органов и систем, уровнем физического развития и подготовленностью к выполнению физических нагрузок.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения и обуславливает потребности биологического и социального характера. Одни из важных внешних компонентов психического здоровья – социальная адаптация и приспособленность человека к реальности. Вследствие этого человек чувствует себя комфортно, способен получать от жизнедеятельности удовлетворение и наслаждение, также приносить это в жизнь окружающих.

Социальное благополучие – интегральный показатель эффективности функционирования социальной сферы, отражение социального самочувствия, уровня благосостояния, качества жизни населения, индикатор социальной безопасности общественной системы в целом.

Социальное здоровье тесно переплетено с установками, мотивами, ценностями и другими психологическими характеристиками человека. Именно поэтому различные авторы говорят о социально-психологическом здоровье человека [4].

При формировании психического и социального здоровья, становлении самосознания очень важным является процесс получения представлений о своих идеалах, ценностях, мотивах поведения, достоинствах и недостатках и пр.,

то есть процесс познания себя, самооценки личности и результатов своей деятельности.

Самооценка – важный регулятор поведения, влияет на развитие личности и на эффективность деятельности.

Неадекватная, т. е. завышенная или заниженная, самооценка, а также неустойчивая самооценка деформируют внутренний мир личности, препятствуют психическому и социальному здоровью.

Иногда возникает расхождение между самооценкой и оценкой со стороны окружающих.

Если оценка выше самооценки, то расхождение между ними может стать фактором, стимулирующим развитие личности; если же самооценка превосходит оценки окружающих, то такое расхождение может привести к конфликту (а тем самым и к нарушению здоровья).

Успешность педагогического воздействия в значительной степени определяется тем, какую самооценку удастся сформировать. Высокая адекватная, дифференцированная, обоснованная самооценка позволяет легче усваивать новый материал, уверенно браться за новое дело, активно высказывать свое мнение и критично воспринимать опыт других.

Для воспитания у детей положительной самооценки необходимы доброжелательность, разумная требовательность и одобрение даже в тех случаях, когда их поведение или выполненная работа нам не нравятся, при этом ребенку важно объяснить, что осуждение (плохая оценка) направлено на конкретное действие, а не на него самого (не на личность).

Многие знают про здоровый образ жизни, но соблюдать его – задача, которая требует усилий. Есть ряд рекомендаций по сохранению и развитию своего социального и психологического здоровья, основополагающими из которых являются:

- способность сохранять психологическую уравновешенность;
- иметь достаточный уровень своей физической формы;
- адекватно реагировать на чрезвычайные/опасные ситуации;
- выстраивать социальные связи.

Конечно же, для здорового образа жизни важны личные качества человека, которые определяют многие аспекты жизни. Любую систему человек подстраивает под свои уникальные способности, качества, знания и умения. Однако есть общий перечень рекомендаций для выработки тех личных качеств, которые помогут поддержанию здорового образа жизни во всех его аспектах:

- иметь четкую цель жизни и вырабатывать психологическую устойчивость к различным жизненным ситуациям;
- анализировать своё поведение и понимать те его формы, которые помогают сохранению и укреплению здоровья;
- выработать положительное отношение к жизни, научиться радоваться жизни;
- научиться верить в себя и свои силы, уважать и ценить себя;
- соблюдать правила и гигиену питания, режим труда и отдыха.

Социальное здоровье человека – моральное состояние личности, связанное с удовлетворенностью существующими условиями жизни и определяющее ее нравственную позицию по отношению к обществу. Прежде всего эта нравственная позиция выражается в любви и ненависти, в доброте или озлобленности, в чувстве долга и ответственности за свои дела перед обществом или в отсутствии таковых, в милосердии, сострадании, взаимопомощи, честности и т. д. С этими качествами не рождаются, они формируются у каждого человека в процессе жизни социальными условиями и специально организованным воспитанием. Поэтому, определяя социальное здоровье через социально-нравственный аспект, мы выходим за рамки просто социального и проникаем в область педагогического.

Факторы, влияющие на социальное здоровье

Низкий уровень социального здоровья может привести к различным проблемам как на уровне индивидуума, так и на уровне общества в целом. Поэтому важно заботиться о своем социальном здоровье и уделять ему достаточное внимание.

Основные особенности социального здоровья:

- 1) взаимосвязь с другими аспектами здоровья человека на физическом и психическом уровнях;
- 2) зависимость от различных общественных, экономических, политических и культурных факторов;
- 3) значимость как для индивида, так и для общества в целом;
- 4) ориентация на общечеловеческие ценности;
- 5) связь с самоактуализацией и формированием личности [3].

Факторы, влияющие на социальное здоровье

1. Социальные связи и поддержка

Семья: крепкие семейные узы, поддержка и любовь в семье – это фундамент социального здоровья.

Друзья: наличие близких друзей, с которыми можно поделиться радостями и горестями, оказывает огромное влияние на наше самочувствие.

Сообщество: чувство принадлежности к сообществу, будь то рабочий коллектив, спортивная команда или религиозная община, дает ощущение поддержки и значимости.

Социальная изоляция: одиночество и отсутствие социальных контактов, наоборот, негативно сказываются на социальном здоровье, приводя к депрессии, тревоге и другим проблемам.

2. Экономические факторы

Уровень дохода: финансовая стабильность позволяет удовлетворять базовые потребности и участвовать в социальной жизни, что способствует улучшению социального здоровья.

Доступ к образованию и работе: возможность получить образование и найти достойную работу дает чувство уверенности в себе и позволяет вносить вклад в общество.

Социальное неравенство: большой разрыв между богатыми и бедными может приводить к социальной напряженности и ухудшению социального здоровья.

3. Культурные факторы

Социальные нормы и ценности: культура, в которой мы живем, определяет наши представления о том, что правильно и неправильно, как мы должны взаимодействовать с другими людьми.

Уровень доверия в обществе: высокий уровень доверия к другим людям и институтам способствует развитию социальных связей и сотрудничеству.

Толерантность и уважение к разнообразию: общество, которое принимает и уважает людей разных национальностей, религий и культур, создает более благоприятную среду для социального здоровья.

4. Политические факторы

Политическая стабильность: стабильное правительство и верховенство закона создают предсказуемую и безопасную среду для жизни.

Участие в политической жизни: возможность участвовать в принятии решений, влияющих на жизнь общества, дает чувство причастности и ответственности.

Защита прав человека: гарантия основных прав и свобод, таких как свобода слова, свобода собраний и право на справедливый суд, является важным условием для социального здоровья.

5. Факторы окружающей среды

Безопасность: безопасная среда, свободная от преступности и насилия, позволяет людям чувствовать себя защищенными и уверенными.

Доступ к зеленым насаждениям и местам отдыха: возможность проводить время на природе и заниматься спортом способствует улучшению физического и психического здоровья, что, в свою очередь, положительно влияет на социальное здоровье.

Качество воздуха и воды: загрязнение окружающей среды может негативно сказываться на здоровье и благополучии людей, что может приводить к социальной напряженности и конфликтам.

6. Психологический фактор характеризуется образом жизни индивида, образом мыслей, ценностью здоровья, осознанием здоровья как блага, которое необходимо беречь. По определению В. Л. Абушенко, «образ жизни есть... способ активного присвоения индивидами общественных условий своей жизни, способ реализации себя в социальном» [20].

Ю. Г. Фролова выделяет такие компоненты образа жизни, как распределение времени, характер труда и потребления материальных благ, активность в сфере культуры и просвещения, политическая активность, религиозная принадлежность, отношение к общественным проблемам [21].

Социальное здоровье школьников – это важная составляющая общего благополучия детей и подростков, содержащая их эмоциональное состояние, уровень социальной адаптации, способность к взаимодействию с окружающими людьми и умение справляться с повседневными трудностями. Это комплексное понятие, включающее в себя способность адаптироваться к социаль-

ной среде, строить здоровые отношения, эффективно взаимодействовать с окружающими и чувствовать себя комфортно в обществе. Это фундамент, на котором строится не только успешная учеба, но и полноценная жизнь в будущем. Социальное здоровье тесно связано с физическим, психическим и психологическим здоровьем, поскольку оно влияет на развитие личности ребенка, его успеваемость в школе и качество жизни в целом.

Особое внимание следует уделить роли педагога в формировании социального здоровья школьников. Учитель – это не только источник знаний, но и наставник, пример для подражания, человек, который может создать атмосферу доверия и поддержки в классе. Педагог, обладающий развитыми коммуникативными навыками, умеющий слушать и слышать учеников, способный разрешать конфликты мирным путем, становится ключевой фигурой в формировании здоровой социальной среды. Важно, чтобы учителя проходили специальную подготовку в области психологии и педагогики, осваивали методы работы с детьми, имеющими различные социальные и эмоциональные потребности.

Не менее важна роль педагога-психолога. Он является экспертом в области психического и социального здоровья, оказывает консультативную помощь ученикам, родителям и педагогам, проводит диагностику и коррекцию социальных и эмоциональных проблем. Школьный психолог может организовывать тренинги по развитию социальных навыков, проводить индивидуальные и групповые консультации, помогать в разрешении конфликтов и создании благоприятной психологической атмосферы в школе.

Необходимо также учитывать влияние современных технологий на социальное здоровье школьников. С одной стороны, Интернет и социальные сети предоставляют огромные возможности для общения, обучения и самовыражения. С другой стороны, они могут стать источником зависимости и негативного влияния, а иногда и травли в Сети. Важно обучать детей безопасному и ответственному использованию Интернета, развивать критическое мышление и умение распознавать манипуляции. Необходимо также создавать альтернативные формы досуга и общения, которые не связаны с использованием гаджетов.

Современные подходы к сохранению и развитию социального здоровья школьников

В современном мире, полном вызовов и перемен, сохранение и развитие социального здоровья школьников становится приоритетной задачей образования.

Традиционные подходы, фокусирующиеся в основном на профилактике девиантного поведения, уступают место более комплексным и проактивным стратегиям, направленным на формирование позитивных социальных навыков и укрепление психологической устойчивости.

В современных условиях наиболее актуальны следующие подходы:

Развитие эмоционального интеллекта: способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и понимать эмоции других людей, строить эмпатичные отношения, эффективно разрешать конфликты и справ-

ляться со стрессом. Это достигается через тренинги, ролевые игры, групповые дискуссии и использование других интерактивных методов.

Формирование навыков эффективной коммуникации: умение четко выражать свои мысли, активно слушать, вести конструктивный диалог – ключевые навыки для успешной социализации. В школах все чаще применяются методики, направленные на развитие этих навыков, включая дебаты, презентации, групповые проекты и тренинги по бесконфликтному общению.

Создание поддерживающей и развивающей школьной среды: школа должна быть местом, где каждый ученик чувствует себя в безопасности, принятым и уважаемым. Это достигается через создание атмосферы доверия и взаимопонимания, борьбу с травлей и дискриминацией, а также путем поддержки разнообразия и индивидуальности. Важную роль здесь играют школьные психологи, социальные педагоги и волонтерские организации.

Вовлечение школьников в социально значимую деятельность: участие в волонтерских проектах, социальных акциях и других формах общественной деятельности помогает школьникам почувствовать свою причастность к обществу, развить чувство ответственности и сопереживания, а также приобрести ценный опыт взаимодействия с разными людьми.

Использование информационных технологий осознанно и безопасно: важно научить школьников безопасному и ответственному использованию Интернета и социальных сетей; развивать критическое мышление, научить распознавать фейковые новости, защищать личную информацию и предотвращать травлю в Сети.

Работа с семьей и сообществом: социальное здоровье школьника формируется не только в школе, но и в семье, окружающем сообществе. Поэтому важно налаживать взаимодействие между школой, родителями и другими организациями, работающими с детьми и подростками. Это можно осуществлять путем проведения родительских собраний, тренингов для родителей, совместных мероприятий и проектов.

При организации мероприятий, направленных на укрепление социально-психологического здоровья обучающихся, важно опираться на следующие принципы:

- принцип опоры на внутренние ресурсы ребенка;
- принцип недирективности формирования социально-психологического здоровья;
- принцип жизненного оптимизма.

Забываясь о развитии социального здоровья школьников, нельзя обойти стороной вопрос *формирования у них навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта*. Навыки саморегуляции играют ключевую роль в умении справляться со стрессом, контролировать свои эмоции, понимать чувства других людей и строить здоровые отношения. Школьники, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, лучше адаптируются к новым ситуациям, легче находят общий язык с окружающими и более устойчивы к любому негативному влиянию.

Важным аспектом является *развитие у школьников критического мышления и медиаграмотности*. В современном мире дети ежедневно сталкиваются с огромным потоком информации, в том числе недостоверной и манипулятивной. Важно обучать их критически оценивать информацию, распознавать фейки и пропаганду, защищать себя от негативного влияния СМИ и социальных сетей. Необходимо развивать у них навыки анализа, синтеза и оценки информации, умение отличать факты от мнений, аргументировать свою точку зрения и принимать обоснованные решения.

Кроме того, необходимо *создавать условия для самореализации и развития талантов* школьников. Важно поддерживать их интересы и увлечения, предоставлять им возможности для участия в различных конкурсах, олимпиадах, фестивалях и других мероприятиях, позволяющих проявить свои способности и достичь успеха. Необходимо создавать в школе кружки, секции и студии, где дети смогут заниматься любимым делом и развивать свои таланты.

Важно также *вовлекать школьников в процесс принятия решений*, касающихся их жизни и обучения. Необходимо создавать в школе органы ученического самоуправления, где дети смогут выражать свое мнение, участвовать в обсуждении важных вопросов и вносить свой вклад в улучшение школьной жизни. Важно прислушиваться к мнению школьников, учитывать их потребности и интересы при разработке образовательных программ и организации внеурочной деятельности.

Особое внимание следует *уделять работе с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации*. Это дети из неблагополучных семей, дети-сироты, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, подвергшиеся насилию или жестокому обращению. Эти дети нуждаются в особой поддержке и защите. Важно создавать для них безопасную и комфортную среду, обеспечивать им доступ к психологической помощи и социальной поддержке. Необходимо разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и адаптации, направленные на преодоление травматического опыта и восстановление социального здоровья.

Необходимо также *учитывать культурные и этнические особенности* школьников. В многонациональных классах важно создавать атмосферу уважения и толерантности к различным культурам и традициям. Необходимо обучать детей понимать и ценить культурное разнообразие, развивать навыки межкультурного общения и сотрудничества. Важно проводить мероприятия, направленные на знакомство с различными культурами, организовывать праздники и фестивали, посвященные культурному наследию разных народов.

Наконец, необходимо *постоянно совершенствовать систему подготовки и повышения квалификации педагогов* в области социального здоровья школьников. Важно, чтобы учителя обладали не только знаниями и навыками в своей предметной области, но и компетенциями в области психологии, педагогики и социальной работы. Необходимо проводить для учителей тренинги, семинары и мастер-классы, посвященные вопросам развития социальных навыков, профилактики травли и насилия, работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, и другим актуальным проблемам.

Несмотря на растущий интерес к сохранению и развитию социального здоровья школьников, существует ряд вызовов, которые необходимо преодолеть:

- *недостаточная подготовка педагогов*. Не все педагоги обладают достаточными знаниями и навыками в области социального и эмоционального обучения. Необходимо обеспечить систематическое повышение квалификации педагогов в этой области;

- *нехватка ресурсов*. Внедрение современных подходов требует финансовых и кадровых ресурсов. Необходимо обеспечить достаточное финансирование программ, направленных на укрепление социального здоровья школьников, и привлечь к работе квалифицированных специалистов – психологов, социальных педагогов, медиаторов;

- *сопротивление изменениям*. Некоторые педагоги и родители могут скептически относиться к новым подходам и методам. Необходимо проводить разъяснительную работу и демонстрировать эффективность этих подходов на практике.

Необходимы совместные усилия семьи, школы и общества для создания благоприятной среды, где каждый ребенок сможет реализовать свой потенциал. Важно развивать навыки саморегуляции, эмоциональный интеллект, критическое мышление и медиаграмотность. Только так мы сможем построить процветающее общество, где каждый человек чувствует себя ценным и нужным.

Развитие социального здоровья – это долгосрочный процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Это не разовая акция, а систематическая работа, направленная на формирование у школьников необходимых знаний, умений и навыков. Классный час в системе воспитания и развития – это лишь один элемент мозаики. Для достижения максимального эффекта необходимо интегрировать усилия школы, семьи и общества. Важно, чтобы все взрослые, окружающие школьников, были примером здорового социального поведения, поддерживали их в трудные моменты и помогали им развивать свои сильные стороны.

Классный час как одна из форм развития социального здоровья школьников

Классный руководитель в своей работе оказывается включенным во всё многообразие проблем реального целостного педагогического процесса. Ему необходимо эффективно организовывать воспитательную деятельность с обучающимся, учитывая конкретные условия жизнедеятельности детского коллектива (учебного класса), в соответствии с ними определять воспитательные задачи, методы, формы и средства их достижения, добиваться реальных результатов в развитии личности ребенка.

Классный руководитель играет ключевую роль в развитии социального здоровья школьников. Он должен быть не только педагогом, но и другом, наставником, психологом. Он должен уметь слушать и понимать учеников, поддерживать их в трудные моменты, помогать им решать проблемы и развивать свои сильные стороны.

Развитие социального здоровья школьников – это сложный и многогранный процесс, требующий совместных усилий педагогов, родителей и самих учеников.

Классный час является одной из основных форм воспитательной работы в современной образовательной организации. Данная форма работы с обучающимися обеспечивает общение детского коллектива с педагогом в неформальной, дружеской обстановке, поэтому очень важно в ходе классного часа вызывать у учеников положительные эмоции, ориентировать школьников на успех, развивать детскую инициативу и творчество, давать ценную и полезную информацию.

При проведении классного часа можно использовать разнообразные формы работы: беседы, дискуссии, игры, элементы тренинга, викторины, просмотр и обсуждение фильмов и мультфильмов, кейс-стади, творческие задания, групповые проекты, встречи с интересными людьми и специалистами из разных сфер деятельности и т. д. Важно, чтобы форма соответствовала теме классного часа и возрасту учеников, чтобы классный час был интересным для обучающихся и они могли проявлять свою активность. Активность обучающихся, их участие в обсуждении, выражение своего мнения необходимо поощрять. В конце классного часа нужно провести рефлексию, чтобы ученики могли осмыслить полученный опыт, поделиться своими впечатлениями и эмоциональными состояниями.

Классные часы нужны для реализации воспитательных задач, определенных ФГОС и программой воспитания школы. Они направлены:

- 1) на формирование ценностей: развитие нравственных, патриотических, гражданских и других социально значимых ценностей;
- 2) развитие личности: формирование у учеников активной жизненной позиции, самостоятельности, ответственности и уверенности в себе;
- 3) социализацию: развитие навыков общения, сотрудничества, эмпатии, умения работать в команде;
- 4) укрепление психологического благополучия: способствование развитию эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, умения справляться со стрессом;
- 5) профилактику негативных явлений: предупреждение правонарушений, насилия, зависимостей и других социальных проблем;
- 6) укрепление классного коллектива и создание благоприятной атмосферы: создание атмосферы доверия, взаимопонимания и поддержки в классе, где каждый ученик чувствует себя комфортно и безопасно;
- 7) углубление знаний и подготовку к жизни: расширение кругозора учеников, знакомство с новыми темами и идеями. Подготовка к полноценной жизни, развитие необходимых навыков и качеств, чтобы делать правильные жизненные выборы, быть успешными и счастливыми.

Предлагаемое издание содержит разработки сценариев и интерактивный медиаконтент для проведения классных часов с обучающимися 1-х классов общеобразовательных организаций Кемеровской области – Кузбасса, сценарии родительских собраний по вопросам укрепления социального и психологиче-

ского здоровья младших школьников. Также в сборник включены рекомендуемые диагностические материалы для определения уровня адаптации первоклассников к школе.

Целью представленных в сборнике классных часов является методическая помощь педагогам в подготовке и проведении классных часов, направленных на сохранение и развитие социального здоровья обучающихся 1-х классов общеобразовательных организаций

Классные часы составлены таким образом, чтобы охватывать различные аспекты социального здоровья ребёнка, включая психоэмоциональную сферу, межличностные коммуникации, духовно-нравственное развитие и личную ответственность. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей детей и соответствуют актуальным направлениям воспитания и образования обучающихся начальной школы.

Система работы классного руководителя при проведении классных часов строится по девяти тематическим направлениям, которые логично и последовательно реализуются с 1-го по 4-й класс (рис.).

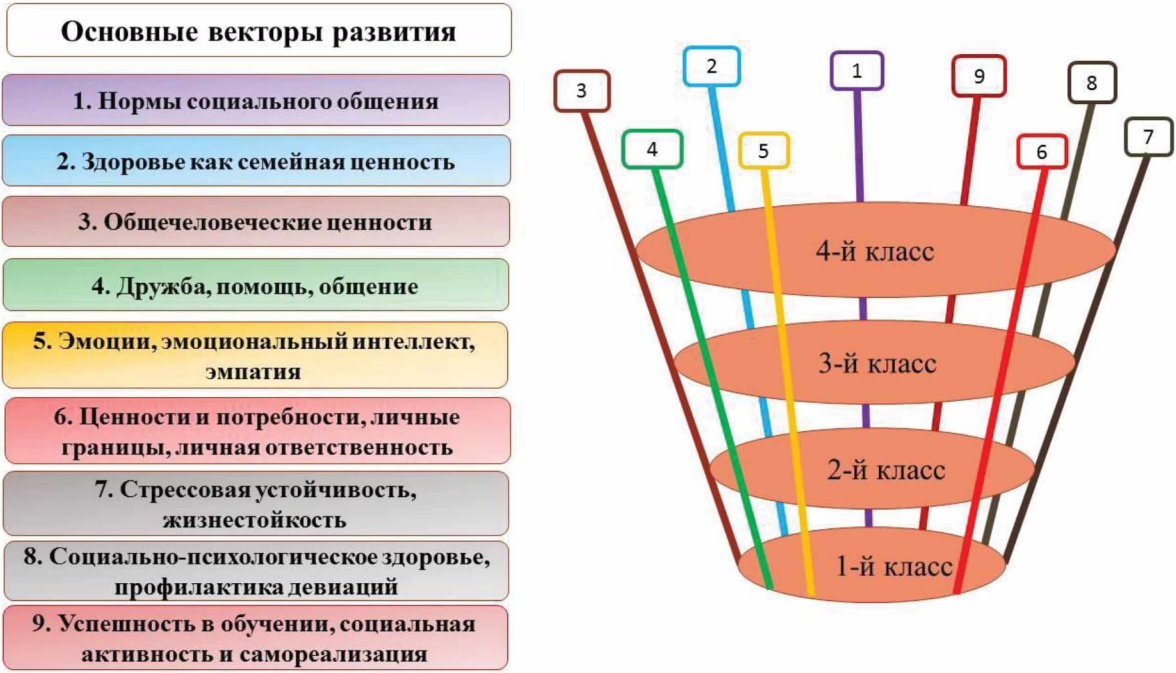


Рис. Основные векторы развития социально-психологического здоровья обучающихся с 1-го по 4-й класс

В сборнике представлен комплекс методических и дидактических материалов, включающих сценарии проведения классных часов по укреплению социального и психологического здоровья обучающихся 1-го класса (девять классных часов и два родительских собрания). Периодичность проведения – один раз в месяц. Длительность одного классного часа может варьироваться от 25 до 35 минут. В классном часе используются медиапродукт, а также рекомендованные игры и упражнения, связанные с темой классного часа.

Сценарии классных часов по укреплению социального и психологического здоровья первоклассников включают в себя:

- перечни формируемых ценностей;
- основные смыслы формируемых представлений;
- перечень оборудования и средств обучения;
- видеоконтент с диалогами главных героев, игры и задания;
- постразговор;
- рекомендации по взаимодействию с родителями.

Данный психолого-педагогический инструментарий позволит педагогу выстроить эффективную воспитательную деятельность по укреплению социального и психологического здоровья первоклассников.

Сценарии классных часов по укреплению социального и психологического здоровья обучающихся 1-го класса

1. Сценарий классного часа по направлению «Нормы социального общения»

Тема «Школа – наш общий дом»

Цель: содействие адаптации первоклассников к школьной жизни через освоение базовых правил общения и поведения в детском коллективе (классе), формированию позитивного отношения к школе, уважения к педагогам и одноклассникам, развитию навыков совместной деятельности и работы в команде.

Задачи:

Образовательные: знакомить детей с основными правилами и культурой общения и поведения в школе.

Воспитательные: способствовать формированию понимания значимости соблюдения школьных правил и правил межличностного общения.

Развивающие: содействовать развитию интереса и мотивации ребенка к учебной деятельности.

Адаптационные: способствовать пониманию и принятию норм и правил поведения в школе для успешной адаптации.

Формируемые ценности	Основные смыслы
• <i>Дружба и товарищество:</i> создание благоприятной атмосферы для установления дружеских отношений в школьном коллективе. Дети учатся уважать других и помогать друг другу, у них формируется и развивается образ «Я». • <i>Взаимопомощь и сотрудничество:</i> важным элементом является развитие навыков работы в команде и понимание необходимости взаимопомощи, осознание себя частью единого целого: команды, коллектива, класса, школы. Совместные задания и упражнения формируют осмысление того, что вместе можно достичь большего, чем поодиночке. • <i>Уважение:</i> уважение к учителю, одноклассникам, школьным правилам и имуществу школы. Уважение к правилам можно подчеркнуть через их обсуждение, проигрывание и визуализацию. • <i>Аккуратность и бережливость:</i> обсуждение правил бережного отношения	• <i>Школа</i> – это второй дом: классный час транслирует идею о том, что школа – это не просто место для обучения, но и пространство, где дети проводят значительную часть своего времени, где они формируются как личности, находят друзей и учатся жить в коллективе. • <i>Каждый важен:</i> подчёркивается значимость каждого ученика в классе. Каждый ребёнок имеет право быть услышанным, понятым и принятым. У первоклассников формируется понимание принадлежности к коллективу, где его ценят и поддерживают, где первоклассник ощущает, что он есть, он принят в сообщество, находится в безопасности. • <i>Вместе мы – сила:</i> совместная деятельность, игры формируют понимание того, что вместе можно преодолеть любые трудности и достичь общих целей. Акцент делается на силе единства и взаимопомощи.

к школьным вещам формирует ценность аккуратности и бережливости. • <i>Позитивное отношение к школе:</i> создание приятной и доброжелательной атмосферы помогает сформировать положительное восприятие школы как места, где можно учиться, дружить, общаться и развиваться.	• <i>Правила</i> – это основа комфорта и безопасности: правила поведения в классе рассматриваются не как ограничения, а как необходимые условия для создания комфортной и безопасной среды, где каждый может чувствовать себя уверенно и спокойно.
--	---

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: понимание необходимости соблюдения правил школьной жизни, положительное отношение к школе и учению, освоение роли ученика, развитие чувства ответственности за свои поступки.

Регулятивные: умение соблюдать правила, организовывать свое рабочее место под руководством учителя, использовать в своей деятельности учебные принадлежности.

Коммуникативные: умение слушать и понимать речь других, отвечать на вопросы, соблюдать нормы речевого этикета, взаимодействовать с одноклассниками при выполнении заданий.

Познавательные: умение находить необходимую информацию в предложенных источниках, отвечать на вопросы учителя, используя полученные знания и личный опыт.

Оборудование и средства обучения:

- проектор или интерактивная доска, аудиоколонки;
- четыре комплекта карточек с картинками, иллюстрирующими школьные правила (например, «поднятая рука», «тишина в классе», «приветствие учителя», «помощь другу» и т. д.), плакат «Школа» или таблица «Правила поведения в классе и школе»;
- чистые листы бумаги (на один будут наклеивать карточки-правила, которые нужно соблюдать, а на другой – примеры того, как нельзя себя вести в школе) – 8 шт.;
- видеоконтент с диалогами главных героев Ани и Вани.

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель (или классный руководитель) приветствует детей, улыбается, представляет тему классного часа и включает видеоконтент, где детей приветствуют герои видеоролика – Ваня и Аня.



Набор карточек 1



Набор карточек 2



Набор карточек 3



Набор карточек 4

Сценарий видеоролика для первого классного часа «Школьные правила»

Аня. Добрый день, ребята! Нас зовут **Аня и Ваня**. Сегодня мы с вами познакомимся и поговорим о нашей школе.

Ваня. Мы тоже первоклассники!

Аня. Мы очень хотим с вами общаться, обсуждать важные вопросы, играть, учиться и взрослеть.

Ваня. Ребята, сегодня мы будем обсуждать правила поведения в школе и выяснять, зачем они нужны.

Аня. Скажите, вы любите играть в игры? (*Предполагаемый ответ: «Да!»*) Как вы думаете, в играх есть правила? (*Предполагаемый ответ: «Да!»*)

Ваня. Аня, а ты как думаешь, в школе нужны правила?

Аня. В школу мы пришли, чтобы учиться, узнавать много нового и интересного. Для того чтобы всем было комфортно и безопасно, каждый мог общаться, играть и делать вместе много-много разных дел, нужны школьные правила! Представьте, что будет, если на улице исчезнут правила дорожного движения! (*На экране – фрагмент мультфильма, на котором едут машины и идут люди, потом гаснут светофоры, и машины, люди начинают двигаться хаотично, сталкиваться...*). Чтобы такого беспорядка не было, нужны правила дорожного движения! Поэтому в школе, как и на дороге, тоже важно соблюдать определенные правила!

Ваня. Ты права, Аня, школа – наш общий дом, где учатся много разных ребят, работают учителя, библиотекари, повара и даже охранники! Поэтому здесь просто необходимо соблюдать правила поведения! И сейчас мы с Аней расскажем вам о некоторых правилах.

Аня и Ваня показывают на картинки, возникающие на экране, и по очереди проговаривают правила:

– Приходя в школу, нужно здороваться с одноклассниками и учителями.



– Поднимать руку, когда хотим что-то сказать или спросить во время урока, когда что-то непонятно.



– Когда учитель говорит, слушать его внимательно и не перебивать.



– Ходить по школе спокойно, не бегать, чтобы не столкнуться с другими ребятами и не упасть.



– Бережно относиться к школьным вещам, чтобы они долго служили.



– Уважать друг друга.



Ваня. Правил в школе много. Они нужны, чтобы жить весело и дружно.

Аня. Соблюдение школьных правил поможет всем успешно учиться, дружить и чувствовать себя комфортно!

Ваня. А сейчас, ребята, вместе с вашим учителем попробуйте выбрать и обсудить те правила, которые будете соблюдать в вашем классе и школе!

Аня. Мы встретимся с вами на следующем классном часе и узнаем, какие правила вы запомнили! Пока!

Ваня. Всем удачи! До новой встречи!

<https://disk.yandex.ru/i/BTCbWsgcFcrS-A>



2. Основная часть (20 минут)

Учитель. Спасибо Ане и Ване! А мы с вами разделимся на группы и попробуем выбрать карточки с рисунками правил, которые будем соблюдать в классе и школе!

Учитель делит класс на четыре группы. Каждая группа получает по два листа бумаги и карточки с изображениями. На одном листе дети приклеивают карточки с изображениями правил, как можно себя вести в школе, на другом – карточки с примерами, как нельзя себя вести.

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
--------------	---------------

Задание группам: разобрать карточки и разместить их на соответствующем листе. Объяснить выбор.



Правила поведения в классе и школе	
	

Через 10 минут каждая группа крепит свой лист с правилами поведения к «окошку» на рисунке школы или на общем листе с названием «Правила поведения в классе и школе».

Учитель комментирует выбранные всеми группами правила и уточняет, почему не размещены картинки, на которых изображены ситуации, нарушающие правила поведения.

Учитель подводит итог работы групп, озвучивает необходимые правила поведения в школе и показывает, что получилось в результате общей работы: либо макет «Школы» с окнами-карточками, либо «Правила поведения в классе и школе».

Учитель. Ребята, мы все вместе обсудили и выбрали правила поведения, которые теперь необходимо соблюдать в классе и школе.

3. Заключительная часть (5 минут)

Учитель. Ребята, вы сегодня молодцы! Вы очень хорошо отвечали на вопросы Вани и Ани, мы дружно поработали, и теперь вы знаете правила поведения в школе. Давайте вместе учиться в нашей школе, помогать друг другу, дружить! Помните, что, соблюдая правила, мы делаем нашу школу лучше и безопаснее для всех!

Плакат «Школа» или таблицу «Правила поведения в классе и школе» можно закрепить и оставить на видном месте до следующего классного часа.

Постразговор: пролонгация темы школьных правил в контексте темы «Школа – наш общий дом». После проведения классного часа важно продолжить работу над формированием понимания необходимости соблюдения школьных правил. Вот несколько способов пролонгировать эту тему:

а) непосредственная интеграция в образовательный процесс: обсуждение правил в контексте уроков. На каждом уроке можно уделять несколько минут обсуждению того, как школьные правила применяются к конкретной учебной деятельности. Например, на уроке математики можно поговорить о правиле «Мы слушаем учителя внимательно, чтобы лучше понимать объяснения материала»;

б) создание мотивации и привлечение старшеклассников к проведению бесед и мастер-классов о важности соблюдения правил. Старшие ученики могут быть авторитетным примером для младших;

в) еженедельное обсуждение одного правила, например, каждую неделю выбирайте одно из школьных правил и обсуждайте его с учениками. Разбирайте конкретные ситуации, в которых это правило применяется, и приводите примеры его соблюдения и нарушения;

г) создание «Книги правил нашего класса» – предложите ученикам совместно создать книгу правил своего класса. Каждый ученик может нарисовать иллюстрацию к одному из правил и написать короткий комментарий о том, почему это правило важно.

Взаимодействие с родителями:

1. **Проведение родительского собрания**, посвященного вопросам адаптации перво-классников.

2. **Информирование и просвещение родителей:** создайте школьный сайт или классный блог, где будете регулярно публиковать новости, объявления, фотографии, отчеты о мероприятиях и другую полезную информацию для родителей.

3. **Вовлечение родителей в школьную жизнь:**

- предложите родителям участвовать в разработке и реализации совместных проектов: например, в создании «Книги класса», обустройстве школьного двора, организации благотворительной акции;

- организуйте мастер-классы, где родители смогут поделиться своими знаниями и умениями с детьми – это позволит им почувствовать свою значимость и внести вклад в образовательный процесс;

- приглашайте родителей к волонтерской деятельности в школе, например, помощи в оформлении различных зон класса, классных мероприятий.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам соблюдения школьных правил для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Ну, погоди!», «Вовка в тридцатом царстве», «Ивашка из дворца пионеров», «Ох и АХ», «Фиксики» и т. д.



2. Сценарий классного часа по направлению «Здоровье как семейная ценность»

Тема «Путешествие в Страну Здоровья»

Цель: создание условий для освоения базовых правил здорового образа жизни и формирования позитивного отношения к спорту, здоровому питанию как семейным традициям.

Задачи:

Образовательные: ознакомить детей с основными правилами и культурой здорового образа жизни, правилами семьи, направленными на сохранение здоровья членов семьи.

Воспитательные: сформировать понимание значимости здоровья, здорового образа жизни, здоровья как семейной ценности.

Развивающие: способствовать гармоничному развитию физического, психического и психологического здоровья ребенка и формированию здоровых семейных привычек.

Адаптационные: способствовать пониманию и принятию норм и правил здорового образа жизни, важности сохранения здоровья всех членов семьи.

Формируемые ценности <i>Ценность здоровья:</i> • Понимание здоровья как многогранной ценности, включающей физическое, психическое и социальное благополучие. • Разъяснение взаимосвязи различных аспектов здоровья (физического, эмоционального, социального). • Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. <i>Ценность здорового образа жизни:</i> • Понимание необходимости физической активности, правильного питания и соблюдения режима дня. • Формирование привычки к регулярным занятиям спортом и активному отдыху. • Понимание принципов здорового питания как основы крепкого здоровья. • Понимание важности отказа от вредных привычек. <i>Ценность доброты, справедливости и сострадания:</i> • Понимание важности добрых поступков и справедливого отношения к окружающим. • Понимание влияния доброты на собственное самочувствие и на атмосферу в коллективе. <i>Ценность счастья и позитивного мировоззрения:</i> • Счастье – это внутреннее состояние, которое зависит от наших мыслей и поступков. • Формирование позитивного взгляда на мир и умения видеть хорошее в любой ситуации.	Основные смыслы • <i>Здоровье – это ценность!</i> Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это фундамент для счастливой и полноценной жизни. Важно ценить свое здоровье и заботиться о нем! • <i>Здоровье зависит от нас!</i> Мы сами ответственны за свое здоровье! Мы можем делать выбор в пользу здоровья, принимая осознанные решения о питании, физической активности, общении и отношении к миру. • <i>Здоровье и счастье взаимосвязаны!</i> Здоровый человек чувствует себя счастливым и энергичным. Он способен радоваться жизни, достигать своих целей и строить гармоничные отношения с окружающими. • <i>Доброта и справедливость делают нас здоровее!</i> Позитивные эмоции, которые мы испытываем, делая добро и проявляя справедливость, укрепляют психическое здоровье и благотворно влияют на наше физическое состояние. Добрые поступки и справедливое отношение к другим – это важная составляющая здорового образа жизни! • <i>Умение управлять эмоциями – ключ к здоровью!</i> Эмоции влияют на наше самочувствие.
---	---

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Регулятивные: умение соблюдать правила личной гигиены и следовать полезным привычкам.

Коммуникативные: соблюдать культурные нормы в общении и при занятиях спортом.

Познавательные: умение находить необходимую информацию о здоровье, сравнивать полезные и вредные привычки.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, аудиоколонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев Ани и Вани;
- плакаты с названиями станций;
- карточки с заданиями;
- цветные карандаши или фломастеры;
- музыкальное сопровождение (веселые и позитивные мелодии).

Подготовка: интерактивная форма классного часа предполагает активное взаимодействие учеников и учителя в процессе обучения, использование различных игровых приемов и заданий, создание атмосферы увлекательного путешествия в «Страну Здоровья». Для проведения классного часа необходимо подготовить учебное помещение для перемещения обучающихся по различным «станциям» (этапам) в ходе занятия. На каждой станции школьникам предстоит выполнять определенные задания, связанные с тематикой классного часа, что позволит сделать занятие более интересным и запоминающимся для первоклассников.

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель (или классный руководитель) приветствует детей и включает презентацию. Персонажи Аня и Ваня приветствуют детей.

**Сценарий видеоролика для классного часа
«Путешествие в Страну Здоровья»**

Аня и Ваня. Добрый день, ребята! С вами снова мы – **Аня и Ваня**. Сегодня мы поговорим о нашем здоровье.

Ваня. Но сначала предлагаем игру-разминку!

Аня. Игра называется «Солнышко», и я прошу всех вас встать.

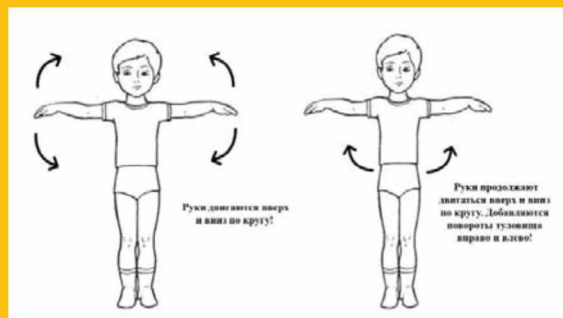
Ваня. Представьте, что каждый из нас – это маленькое солнышко, а наши руки – лучики солнышка.

Аня. Солнышко проснулось, потянулось, улыбнулось, подняло ручки вверх и осветило все вокруг своими лучиками! (*Аня и Ваня выполняют движения.*)



Улыбаемся и поднимаем
руки вверх!

Ваня. А сейчас наши руки начинают двигаться в стороны, вверх, вниз, по кругу; поворачиваем туловище вправо и влево, освещая все вокруг, и так несколько раз (*персонажи на экране демонстрируют эти движения.*)



Аня. Ребята, спасибо вам! Чувствуете, как всем нам стало тепло, светло и радостно! Садитесь, пожалуйста, на свои места.

Ваня. Зарядка и движение очень важны для нашего здоровья и хорошего настроения!

Аня. Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровыми? ... (*Дети делятся своими мыслями. Могут ответить, что нужно кушать, надо спать, гулять, быть в хорошем настроении.*)

В это время на экране появляются выплывающие картинки, иллюстрирующие правильное питание, сон, прогулки, гигиенические процедуры, спорт.

Ваня. Ребята, а давайте вспомним и продолжим пословицы о здоровье.

Аня. Мы будем начинать, а вы продолжайте!

Аня и Ваня (*по очереди говорят*):

- В здоровом теле – здоровый (*дух*).
- Двигайся больше – проживешь ... (*дольше*).
- Чистота – залог ... (*здоровья*).
- Здоровье в порядке – спасибо ... (*зарядке*).
- Кто много смеется – тому легче ... (*живется*).

Аня. Молодцы!

Ваня. А сейчас, ребята, мы будем говорить о полезных для здоровья привычках. Вы поднимайте вверх руку и говорите: «Я», если вы их регулярно выполняете, а у нас на экране будут загораться звездочки!

Аня. Чищу зубы утром и вечером – (*на каждую полезную привычку на экране загорается звездочка*).

Ваня. Мою руки после прогулки и перед едой (*на экране загорается вторая звездочка*).

Аня. Делаю зарядку (*загорается еще одна звездочка*).

Ваня. Гуляю на свежем воздухе (*загорается еще одна звездочка*).

Аня. Мою ноги и подстригаю ногти (*загорается еще одна звездочка*).

Ваня. Ем фрукты и овощи (*загорается еще одна звездочка*).

Аня. Ем рыбу и мясо (*загорается еще одна звездочка*).

Ваня. Вовремя ложусь спать и соблюдаю режим дня (*загорается еще одна звездочка*).

Аня. Принимаю душ и ванну (*загорается еще одна звездочка*).

Ваня. Проветриваю свою комнату и делаю уборку (*загорается еще одна звездочка*).

Аня. Люблю танцевать (*загорается еще одна звездочка*).

Ваня. Люблю веселиться (*загорается еще одна звездочка*). Хорошее настроение очень важно для нашего здоровья!

Аня. Посмотрите, ребята, сколько звездочек здоровья мы с вами зажгли!

Ваня. Заботиться о здоровье важно! Заботиться о нашем здоровье нам помогают наши родители, учителя и врачи.

Аня. Поговорите дома с родителями о здоровье. Расскажите, как важно заботиться и о своем здоровье и хорошем настроении!

Ваня. А еще вас ждет увлекательное путешествие в Страну Здоровья! Путешествовать по Стране Здоровья вам поможет ваш учитель!

Аня. Мы встретимся с вами на следующем классном часе! Пока!

Ваня. Всем удачи! До свидания!

<https://disk.yandex.ru/i/z89ec3UdljGu9w>



2. Основная часть (20 минут)

Учитель. Ребята, готовы к путешествию?! Тогда вперед! Наш путь лежит в Страну Здоровья. И вот мы прибыли на первую станцию – «Остров Физической Активности». На Острове Физической Активности все любят двигаться, заниматься спортом и играть в подвижные игры! Почему это так важно? (*Выслушивает ответы детей.*) Правильно! Движение – это жизнь! Движение делает нас сильными, выносливыми и дарит хорошее настроение!

Проводится небольшая разминка под музыку. Примеры упражнений: «Веселые обезьянки», «Повторяй за мной».



Учитель. Отлично размялись! Теперь мы готовы к новым приключениям!

Учитель сообщает, что все прибыли на вторую станцию – «Долину Правильного Питания».

Раздает карточки с изображением тарелки. Дети должны выбрать с плаката (слайда) яблоко, банан, стакан молока, маленькую коробочку сока и нарисовать на своей тарелке один из предложенных фруктов или полезных снеков, чтобы восстановить силы полезной едой после физической нагрузки.

– Следующая станция – «Город Добрых Мыслей и Поступков».

Учитель. И вот мы прибыли в самый важный город – Город Добрых Мыслей и Поступков. Здесь все жители улыбаются, помогают друг другу и говорят только добрые слова. Как вы думаете, почему это важно для здоровья? *(Выслушивает ответы детей.)*

– Правильно! Счастье живет внутри нас! Наши мысли и поступки влияют на наше настроение и самочувствие. Если мы думаем о хорошем и делаем добро, то чувствуем себя счастливыми и здоровыми!

Обсуждение:

– Что значит быть добрым?

– Какие поступки можно назвать добрыми?

– Как доброта влияет на наше здоровье?

Учитель. Ребята, давайте поиграем и скажем друг другу добрые и приятные слова!

Упражнение «Добрые слова». Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь заметить в каждом что-то хорошее.

– Помните, что каждый из вас может сделать этот мир чуточку добрее и счастливее! А мы с вами двигаемся дальше!

Учитель. В Лесу Эмоционального Равновесия мы учимся сохранять эмоциональное равновесие, а для этого нужно понимать свои чувства и управлять ими. Все мы иногда испытываем грусть, злость или страх. Это нормально! Главное – уметь справляться с этими эмоциями. Сейчас мы с вами поучимся их регулировать.

Упражнение «Дыхание». Учитель предлагает детям сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться и почувствовать себя лучше. («Вдох – вдыхаем радость и спокойствие, выдох – выдыхаем все плохие мысли»). Рассказать ребятам о других техниках успокоения (рисование или раскрашивание, просьба об объятии, музыка, чтение, счет до 10, спокойные игры, прогулка по лесу и т. д.).

Учитель. Помните, что важно делиться своими чувствами с близкими людьми. Не бойтесь просить о помощи, если вам трудно!

3. Заключительная часть

Учитель. Наше путешествие в Страну Здоровья заканчивается, но не заканчивается забота о здоровье. Мы будем заботиться о нашем здоровье каждый день!

Постразговор: пролонгация темы «Здоровье как семейная ценность». После проведения классного часа важно продолжить работу над формированием понимания важности соблюдения правил здорового образа жизни. Вот несколько способов продолжить эту тему: а) непосредственная интеграция в образовательный процесс: обсуждение правил в контексте уроков (на каждом уроке можно уделять несколько минут обсуждению того, как соблюдать физическое, социальное, психологическое здоровье в процессе учебной деятельности. Например, на уроке физкультуры можно поговорить о серии упражнений для домашней утренней зарядки); б) создание мотивации на соблюдение правил здоровья в различных жизненных ситуациях, включая походы, экскурсии, путешествия с классом; в) проведение минуток – динамических пауз во время урока или перемены; г) проведение совместных спортивно-оздоровительных мероприятий с родителями (спортивные соревнования, мастер-классы, квесты и т. д.).

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** памятка для родителей (электронная или печатная). Предоставить родителям краткую памятку с ключевыми выводами классного часа, советами по поддержанию здорового образа жизни в семье и рекомендациями по обсуждению темы с ребенком (примеры: «Семь советов для здорового питания всей семьей», «Как привить ребенку любовь к физической активности» и др.); фото- или видеоотчет о классном часе: опубликовать фотографии или короткий видеоролик с классного часа на школьном сайте или в классном чате.

2. **Вовлечение в совместную деятельность:** совместные мероприятия (спортивные праздники, дни здоровья); организовать мероприятия, в которых дети и родители смогут принять участие вместе (семейные эстафеты, конкурсы здоровой еды, походы на природу). Это способствует укреплению семейных уз и формированию здоровых привычек у всех членов семьи; консультации со специалистами (врач, психолог, диетолог): пригласить специалистов для проведения консультаций с родителями по вопросам здоровья, питания и воспитания. Это позволит родителям получить квалифицированную помощь и ответы на свои вопросы.

3. **Обмен опытом:** сформировать родительский комитет, который будет заниматься организацией мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни в школе и семье; интернет-форум или чат для родителей: создать онлайн-платформу, где родители смогут обмениваться опытом, задавать вопросы и получать поддержку от других родителей и специалистов.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам здорового образа жизни для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «По дороге с облаками», «Про мышонка, который хотел стать сильным», «Подарок для самого слабого», «Баба Яга против!» и т. д.



3. Сценарий классного часа по направлению «Общечеловеческие ценности: уважение к людям, уважение к труду»

Тема «Ценности, которые нас сближают!»

Цель: формирование у первоклассников уважительного отношения к людям, уважения к труду, дружелюбия, понимания ценности общения и труда.

Задачи:

Образовательные: ознакомить детей с проявлениями уважения к другим людям разного возраста и различных профессий.

Воспитательные: сформировать понимание значимости уважительного отношения к труду и людям труда.

Развивающие: развивать дружелюбие и эмпатию, способствовать развитию уважительного отношения к людям и труду.

Адаптационные: способствовать развитию умения понимать и принимать чужие точки зрения (отличные от вашей).

Формируемые ценности • <i>Уважение:</i> позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств личности, почтительное отношение. • <i>Вежливость:</i> умение уважительно и тактично общаться с разными людьми. • <i>Трудолюбие:</i> развитие положительного отношения к труду, важности выполнения порученных дел. • <i>Ответственность:</i> понимание необходимости выполнять свои обязанности, отвечать за свои слова и поступки. • <i>Дисциплинированность:</i> формирование умения соблюдать правила и следовать установленному порядку. • <i>Самостоятельность:</i> развитие умения принимать решения и действовать самостоятельно. • <i>Забота:</i> формирование чувства ответственности за близких людей, домашних животных, окружающую среду. Проявление внимания к нуждам и благополучию другого человека, животного или даже объекта.	Основные смыслы • <i>Уважение к труду:</i> интерес и уважение к разным видам труда, понимание необходимости трудиться. • <i>Ценность труда:</i> значение труда для человека и общества. • <i>Ответственность:</i> ответственность – это важное качество, которое проявляется в умении и готовности выполнять свои обязанности, отвечать за свои слова и поступки. Быть ответственным – значит осознавать, что твои действия имеют последствия. • <i>Ответственность в школе:</i> учеба – это основная работа ученика, и поэтому важно ответственно относиться к выполнению домашних заданий, подготовке к урокам, соблюдению правил поведения в школе. Ответственный ученик – это тот, кто старается учиться хорошо и помогает другим. • <i>Ответственность дома:</i> дома у каждого есть свои обязанности: помогать по дому, ухаживать за домашними животными, заботиться о близких. Важно ответственно относиться к этим обязанностям и выполнять их с удовольствием.
---	---

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: понимание важности дружелюбия, вежливого и уважительного общения, ценности труда.

Регулятивные: умение понимать и уважать свой труд и труд других людей.

Коммуникативные: соблюдать культурные нормы в общении.

Познавательные: умение находить необходимую информацию о личных и базовых ценностях.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев Ани и Вани;
- плакаты и картинки или презентация по теме классного часа.

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель приветствует детей, включает презентацию с участием героев Ани и Вани.

Сценарий видеоролика для классного часа

«Ценности, которые нас сближают!»

Аня. Добрый день, ребята! С вами **Аня и Ваня**, и сегодня речь пойдет об очень важных вещах.

Ваня. Мы говорили уже о правилах, здоровье. А сегодня поговорим об уважении, понимании, доброте и ценности труда.

На экране появляется рисунок «Общечеловеческие ценности».



Аня. Это жизненные ценности, которые важны для большинства людей.

Ваня. Они не зависят от времени и места, где мы живем, но они очень важны для счастливой жизни каждого человека. Поэтому их еще называют общечеловеческими ценностями.

Аня. Уважение, понимание и доброе отношение нужны и взрослым, и детям.

Ваня. Какими словами мы показываем уважение к людям? ... (*Дети делятся своими мыслями: слова приветствия, прощания, благодарности, просьбы.*)

Можно вывести на экран выплывающие картинки со словами и ситуациями.



Аня. Давайте поиграем в игру «Волшебные слова»!

Ваня. Назовите слова, которыми мы друг друга приветствуем? *(Предполагаемые ответы: «здравствуйте», «добрый день», «доброе утро», «привет», «мы рады вас видеть», «рады встрече с вами».)*

На экране в случайном порядке появляются слова – предполагаемые ответы.

Аня. Какие слова мы используем для выражения благодарности? *(Предполагаемые ответы: «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте любезны».)*

На экране в случайном порядке появляются слова – предполагаемые ответы.

Ваня. Как мы извиняемся, когда были неправы или сделали что-то не так? *(Предполагаемые ответы: «простите», «жаль», «извините», «сожалею».)*

На экране в случайном порядке появляются слова – предполагаемые ответы.

Аня. Какие слова говорим, когда прощаемся? *(Предполагаемые ответы: «до свидания», «до встречи», «скоро увидимся», «пока».)*

На экране в случайном порядке появляются слова – предполагаемые ответы.

Ваня. Ребята, вы – молодцы! Вы знаете много волшебных слов.

Аня. Нашим близким и знакомым всегда очень приятно слышать такие хорошие слова!

Ваня. Это слова уважения и вежливости.

Аня. Людям всегда приятно слышать, что их усилия и труд замечают и уважают.

Ваня. Нам нужны уважение и понимание. Взрослые, наши мамы и папы, бабушки и дедушки, много трудятся на работе и дома. И любая их работа нужна, и очень важно с уважением относиться к труду людей.

На экран выводятся картинки, иллюстрирующие разные профессии (врач, учитель, строитель, пожарный и т. д.).



Аня. А еще очень важно понимать, что после работы люди часто устают и им необходимо отдохнуть.

Ваня. Наша учеба – это тоже труд, и после учебы нам нужен отдых.

На экран выводятся картинки, иллюстрирующие учебу.

Аня. Отдыхать мы можем по-разному, например, погулять или посмотреть любимый фильм, порисовать или заняться любимым делом, посидеть в тишине или пообщаться с другом.

На экран выводятся картинки, иллюстрирующие разные виды отдыха.

Ваня. Важно понимать других людей, особенно когда им необходим отдых для восстановления сил. Не надо обижаться, когда взрослые или друзья говорят, что они устали и им надо отдохнуть. Уважайте их и дайте им время для отдыха.

Аня. Мама спит, она устала,
ну и я мешать не стала,
я тихонько посижу
и на маму погляжу.

Ваня. Кроме работы, есть ещё домашние дела (домашняя работа). Например, помыть посуду, вынести мусор, сделать уборку, постирать, что-нибудь отремонтировать. К домашнему труду нужно тоже относиться с уважением.

На экран выводятся картинки, иллюстрирующие разные виды домашнего труда.



Аня. Обязательно нужно помогать нашим близким: маме, папе, бабушке, дедушке, братьям и сёстрам – выполнять домашнюю работу. Чистота и порядок в доме показывают, что близкие нам люди могут отдохнуть и заняться чем-то полезным и любимым, пообщаться и поиграть с нами.

Ваня. А еще они будут очень рады нашей помощи! Кроме того, нам самим очень приятно делать добрые дела!

Аня. А сейчас, ребята, мы предлагаем вам вместе с учителем подумать о том, как вы можете помогать близким и друзьям! Какие есть виды труда? Какие добрые дела вы можете сделать прямо сегодня?

Ваня. Всем удачи! До свидания!

Аня. А мы встретимся с вами на следующем классном часе! Пока!

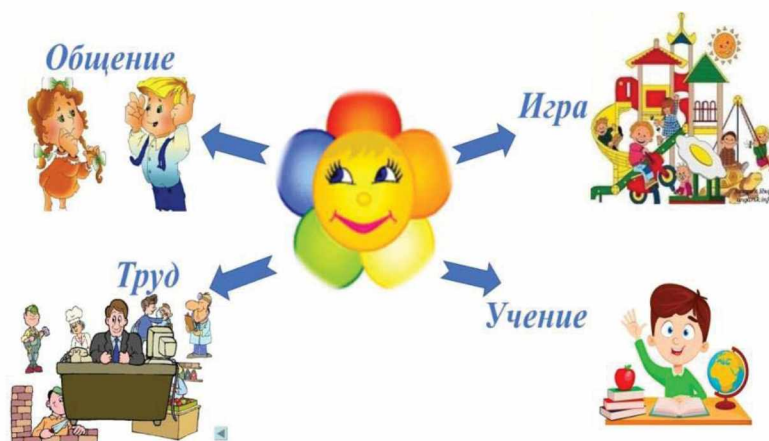
https://disk.yandex.ru/i/_2cODoJyHPWQ4w



2. Основная часть (20 минут)

Учитель. В нашей жизни много ценного и важного: игра, общение, труд, учение. *(Может показать плакат «Жизнь человека многогранна».)*

Жизнь человека многогранна



– Ребята, посмотрите на картинку и скажите: «Что делают дети?» *(Предполагаемые ответы: копают, поливают, рыхлят.)*



– Как можно назвать эти действия в общем? Дети трудятся! Да, это физический труд!

Учитель. А что делают дети на следующей картинке? *(Предполагаемые ответы: читают, пишут, рисуют.)*



– Как можно сказать об этих действиях в общем? Правильно, дети читают, делают уроки, рисуют, поют, лепят, создают поделки – это учебный труд! Это интеллектуальный труд.

– Ребята, мы трудимся для того, чтобы наша жизнь и жизнь окружающих людей была хорошей! Поэтому свой и чужой труд нужно уважать! Ребята, а каким трудом заняты ваши родители? Расскажите. *(Беседа с детьми о том, как трудятся их родители.)*

– Давайте подумаем, как мы можем помогать нашим близким и друзьям. *(Дети обсуждают как они могут помогать своим близким и друзьям.)* Подумайте, какие добрые дела вы можете сделать прямо сегодня, и сделайте их!

3. Заключительная часть

Учитель и обучающиеся обсуждают вопрос об уважении к людям и труду как одной из ключевых составляющих общечеловеческих ценностей. Дети прощаются с учителем, друг с другом и персонажами Ваней и Аней, договариваясь о том, что на следующем классном часе обсудят такие понятия, как «дружба», «помощь», «общение».

Постразговор: пролонгация темы «Ценности, которые нас сближают». После проведения классного часа важно продолжить работу над формированием понимания и важности соблюдения в повседневном общении общечеловеческих ценностей: дружелюбия, уважения к старшим, уважения к труду и т. д. Возможно пригласить на классный час гостя, который расскажет о своей работе (например, врача, пожарного, полицейского), либо провести внеурочное занятие с участием родителей, бабушек, дедушек, которые обладают интересными профессиями или являются «ветеранами труда». Также вместе с обучающимися можно нарисовать плакаты или стенгазеты на тему «Виды труда», «Уважаемые профессии!», «Учеба тоже труд».

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** памятки, информационные материалы для родителей, рекомендации педагогов и психологов по вопросам формирования общечеловеческих ценностей: уважения к людям, уважения к труду, ответственности.

2. Вовлечение в совместную деятельность: предложить детям вместе с родителями выполнить проекты на различные темы: «Профессии моей семьи», «Мои обязанности дома» (составление списка обязанностей и распределение их между членами семьи); фотоконкурсы и выставки «Как я помогаю дома», выставка рисунков или поделок, созданных детьми совместно с родителями.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам общечеловеческих ценностей (уважение к людям, уважение к труду, ответственность и др.) для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Простоквашино», «Гуси-лебеди», «Дядя Степа», «Вовка в тридесатом царстве!» и т. д.



4. Сценарий классного часа по направлению «Дружба, помощь и общение»

Тема «Мы разные, но мы – вместе!»

Цель: формирование у первоклассников позитивного отношения к дружбе, понимания ценности каждого члена коллектива, развитие навыков уважения и принятия различий между людьми.

Задачи:

Образовательные: знакомить детей с понятиями «дружба», «друг», правилами дружбы, принципами взаимной помощи.

Воспитательные: формировать навыки дружеского общения, дружеской помощи.

Развивающие: способствовать развитию умения строить дружеские отношения, стремления понимать друг друга, видеть чужие радости и печали.

Адаптационные: способствовать пониманию и принятию правил дружбы и взаимной помощи.

Формируемые ценности

- *Дружба:* ценность дружеских отношений, основанных на взаимном уважении, доверии, поддержке и общих интересах. Понимание важности дружбы для счастья и благополучия.

- *Уважение:* признание ценности каждого человека вне зависимости от его внешности, интересов, способностей или происхождения. Уважительное отношение к чужому мнению и чувствам.

Основные смыслы

Дружба как основа социального здоровья: понимание того, что дружеские отношения способствуют психологическому комфорту, уверенности в себе и общей социальной адаптации. Дружба – это поддержка, радость и чувство принадлежности.

Умение сотрудничать и взаимодействовать: развитие навыков работы в команде, умения слушать и слышать дру-

• <i>Доброта</i>: проявление сочувствия, заботы и внимания к окружающим. Стремление делать добрые дела и помогать тем, кто нуждается в поддержке. • <i>Принятие различий между людьми</i>. Умение видеть положительные стороны в разнообразии. • <i>Сотрудничество</i>: умение работать в команде, слушать и слышать других, делиться своими идеями и помогать друг другу. Понимание того, что совместные усилия приводят к лучшим результатам. • <i>Отзывчивость</i>: готовность прийти на помощь к тем, кто нуждается в поддержке, проявить сочувствие и оказать посильную помощь.	гих, находить компромиссы и решать конфликты мирным путем. <i>Ценность разнообразия</i>: осознание того, что каждый человек уникален и важен, несмотря на различия во внешности, интересах и способностях. Разнообразие делает нашу жизнь интереснее и богаче. <i>Взаимопонимание</i>: формирование способности понимать чувства и переживания других людей, проявлять сочувствие и поддержку. <i>Терпение и уважение</i>: формирование уважительного отношения к чужому мнению, культуре и образу жизни. Умение принимать и ценить различия между людьми.
---	--

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: проявлять уважение друг к другу, ценить взаимопомощь и взаимную поддержку, оценивать свои личные качества.

Регулятивные: в сотрудничестве друг с другом находить правильные решения и контролировать свое поведение.

Коммуникативные: соблюдать культурные нормы общения с друзьями, уметь обсуждать их интересы и проблемы, уважать чужое мнение.

Познавательные: прислушиваться к мнению других людей, оценивать информацию, делать собственные выводы.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- цветные карандаши/фломастеры, листы бумаги, можно сделать заготовки для звездочек из плотной бумаги (по количеству детей);
- клубок толстых цветных ниток;
- коробка с различными предметами (карандаш, яблоко, игрушка, книга и т. д.).

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель приветствует детей и загадывает им загадку: «За него в огонь и в воду, с ним в разведку и в походы...». (*Ответ: за друга, с другом*).

Далее учитель называет тему классного часа «Мы разные, но мы – вместе!», посвященного дружбе, и включает видеоролик с участием героев Ани и Вани.

Сценарий видеоролика для классного часа «Мы разные, но мы – вместе!»
Аня и Ваня. Добрый день, ребята! С вами **Аня и Ваня**. Речь сегодня пойдет о том, что все мы разные, интересные и индивидуальные, но всем нам нужны друзья.

Ваня. Дружба – это близкие отношения между людьми, основанные на симпатии, доверии и понимании.

Аня. Без друзей нам скучно, не с кем поделиться мыслями и настроениями, поиграть, поговорить. Друзья всегда поддерживают друг друга.

Ваня. Дружба – это когда люди доверяют, помогают друг другу, делятся своими радостями и горестями, вместе играют и проводят время.

Аня. Давайте напишем слово «дружба», и на каждую букву этого слова подберём хорошие, добрые слова.

На экране по вертикали открывается слово «дружба». Дети и учитель предлагают разные варианты, а затем на экране напротив каждой буквы появляются слова.

Д – добро

Р – радость

У – уважение или улыбки

Ж – жизнь

Б – братство или богатство

А – активность

Ваня. Дружба всегда связана с доверием друг к другу, она приносит радость и понимание, общение с друзьями дарит нам положительные эмоции.

Аня. А вы помните песню про дружбу? *(Звучит фрагмент песни.)* Ребята, кто знает слова? Подпевайте! *(Аня и Ваня тоже подпевают.)*

Ваня. Какие мы молодцы! В классе очень важно сохранять дружеские отношения. Сегодня наш класс дружно пел!

Аня. Ребята, давайте сыграем в игру «Кто с кем дружит?». *(На экране появляются изображения называемых персонажей, а затем – их друзья.)*

Ваня. Зелёный крокодил Гена и ... *(Чебурашка).*

Аня. Доверчивый Буратино и ... *(Мальвина, Пьеро)*

Ваня. Смешной мишка Винни-Пух и ... *(Пятачок)*

Аня. Мальчик по имени Малыш и ... *(Карлсон)*

Ваня. Маша и ... *(Медведь)*

Аня. Добрая Белоснежка и... *(семь гномов).*

Аня. Ребята, у дружбы тоже есть свои правила. Давайте все вместе назовем эти правила.

На экране – картинки, иллюстрирующие правила дружбы. Аня и Ваня по очереди зачитывают эти правила.



Ваня. Не дразнись, не зазнавайся,
В школе всем помочь старайся.
Зря не хмурься, будь смелей
И найдешь себе друзей.

Ваня (протягивая звездочку Ане). Это тебе! Просто так!

Аня (протягивая звездочку Ване). А это тебе! Просто так!

Ваня. А сейчас, ребята, мы предлагаем вам пообщаться и поиграть в игры. Вы тоже можете нарисовать «просто так» звездочки и подарить их своим друзьям и одноклассникам!

Аня. Всем удачи! До свидания!

Ваня. Помните, что дружба – это самое ценное, что есть у человека! Берегите её! До следующей встречи! Пока!

<https://disk.yandex.ru/i/Za1cC1dlyLaxxw>



2. Основная часть (20 минут)

Творческая работа «Звездочка для друга» (5 минут)

Учитель. А сейчас, ребята, я раздам вам звездочки дружбы. Нарисуйте на них картинки, которыми обозначаются хорошие качества (на доске – изображения: сердечко – «добрый», две фигурки держатся за руки – «дружелюбный», подарок – «щедрый», книжка – «умный», бегущая фигурка с мячом – «спортивный», улыбающийся смайлик – «веселый»). Раскрасьте и обменяйтесь звездочками друг с другом.

– Теперь давайте немного отдохнём и покажем, как мы умеем дружить, сплетем паутину нашей дружбы!

Упражнение «Паутинка дружбы» (10 минут)

Цель: создание атмосферы доверия, развитие коммуникативных навыков, укрепление межличностных связей.

Ход упражнения: учитель берет клубок ниток яркого цвета (лучше всего разноцветный), ученики рассаживаются либо стоят по кругу лицом друг к другу. Педагог коротко поясняет цель игры: создать сеть связи, основанную на внимании и поддержке друг друга. Далее педагог держит клубок ниток в руках и завязывает конец нити вокруг своего пальца, затем называет одно качество, которым обладает сосед слева (или справа), и бросает клубок этому человеку, оставляя нить натянутой. После броска участник повторяет процедуру: называет хорошее качество следующего ученика и передает клубок дальше. Таким образом, клубок передается по кругу, каждый раз создавая новую связь между учениками. Нити постепенно образуют паутину, символизируя крепкую дружбу и поддержку в группе. Во время передачи клубка учитель следит за динамикой группы и поощряет позитивные высказывания, благодарит учеников за честность и внимательность. Когда клубок возвращается обратно к учителю, образуется сложная красивая сеть нитей, соединяющих весь класс. Дети видят наглядно, насколько сильно они связаны друг с другом. По окончании упражнения учитель говорит о том, как важно поддерживать друг друга и видеть хорошие стороны одноклассников.

Учитель. У меня есть волшебная коробка. В ней спрятаны разные предметы. Сейчас каждый из вас вытянет один предмет и расскажет, как этот предмет помогает ему дружить.

Игра «Волшебная коробка» (5 минут)

Дети по очереди вытягивают предметы из коробки и рассказывают, как они помогают им дружить. Например: карандаш – чтобы рисовать вместе, яблоко – чтобы делиться с другом, игрушка – чтобы играть вместе, книга – чтобы читать вместе.

Учитель. Какие вы молодцы! Вы придумали столько замечательных способов дружить!

3. Заключительная часть (3 минуты)

Учитель. Мы сегодня говорили о дружбе. Скажите, что нового вы сегодня узнали? Что вам понравилось больше всего? (*Дети делятся своими впечатлениями.*) Надеюсь, мы с вами будем надежными и верными друзьями!

Постразговор: пролонгация темы «Дружба, помощь, общение». После проведения классного часа важно продолжить работу над формированием у обучающихся ценностей настоящей дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, а также навыков дружеского общения в школьном коллективе и за его пределами и т. д. Обучающимся могут быть предложены творческие домашние задания: «подготовить видеоролик о дружбе», «подобрать фотографии своих друзей», «сделать доклад-сообщение о правилах дружбы со сверстниками, взрослыми», «провести интервью с другом», в ходе которого дети берут интервью у своих друзей и рассказывают о них в классе и т. д.

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** памятки, информационные материалы для родителей, рекомендации педагогов и психологов по вопросам формирования у обучающихся понимания ценности дружбы, взаимовыручки, поддержки и помощи, коммуникации в обществе, а также в школьном коллективе.

2. **Вовлечение в совместную деятельность:** предложить детям вместе с родителями выполнить проект на различные темы: «Дружба – это круглосуточно!», «Дом Дружбы» (рассказать о своем доме), плакат «Дерево Дружбы», на котором дети размещают фотографии своих друзей, членов семьи, и пишут о том, за что они ценят их и т. д.; создание совместно с родителями в течение учебного года электронной, печатной книги «Дружбой надо дорожить!», в которую будет собираться информация о совместных внеклассных мероприятиях, интересных фактах об обучающихся, или «Дневника Добрых Дел» – ежедневника, где дети вместе с родителями записывают все добрые дела, которые они совершили за неделю.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам дружбы, взаимопомощи и общения для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Просто так», «Приключения капитана Врунгеля», «Маленький принц», «Летучий корабль», «Мой друг – зонтик» и т. д.; песни о дружбе: «Дружба крепкая», «Должны смеяться дети» и т. д.



5. Сценарий классного часа по направлению «Эмоции. Эмоциональный интеллект. Эмпатия»

Тема «Калейдоскоп эмоций»

Цель: развитие эмоционального интеллекта у первоклассников, знакомство с основными эмоциями и способами их выражения.

Задачи:

Образовательные: научить детей понимать базовые эмоции (радость, печаль, страх, злость, удивление, отвращение).

Воспитательные: воспитывать умение адекватно проявлять свои эмоции и понимать эмоции других людей.

Развивающие: развивать умение выражать свои эмоции.

Адаптационные: способствовать пониманию права на эмоциональное реагирование и необходимости управлять собственными эмоциями.

Формируемые ценности	Основные смыслы
• <i>Эмоциональный интеллект:</i> важность понимания своих и чужих эмоций и чувств для эффективного общения и построения здоровых межличностных отношений. • <i>Эмоциональная отзывчивость:</i> способность замечать чувства других людей, реагировать на них, сопереживать им. • <i>Открытость:</i> готовность делиться своими чувствами с другими и быть открытым к чувствам других. • <i>Саморегуляция:</i> стремление контролировать свои эмоции и выражать их конструктивным образом, формировать позитивный внутренний настрой.	• <i>Эмоции</i> – это реакция человека на внешние и внутренние раздражители, они кратковременны и переживаются человеком «здесь и сейчас». • Эмоции – это нормально: все люди испытывают разные эмоции, и это естественная часть человеческого жизненного опыта. Нет «плохих» или «хороших» эмоций, есть способы их выражения, которые могут быть полезными или вредными. Общаясь с людьми, мы обмениваемся эмоциями; когда мы понимаем эмоции и чувства других людей, мы укрепляем наши отношения. • <i>Чувство</i> – устойчивое эмоциональное переживание, которое возникает в процессе отношений с окружающим миром. Чувство отражает личную значимость объектов, субъектов или явлений для человека. Чувства могут быть положительными или отрицательными, сознательными или бессознательными, яркими или слабыми, простыми или сложными. • Чувства и эмоции – это переживания индивида, его субъективное отношение к себе и окружающему его миру. • Важно корректно выражать эмоции: подавление эмоций может привести к негативным последствиям для здоровья и отношений. Важно научиться выражать свои эмоции конструктивным способом, не причиняя вреда себе и другим. • Можно управлять своими эмоциями: мы не можем контролировать возникновение эмоций, но мы можем научиться управлять тем, как мы их выражаем.

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: осознание значимости эмоций в жизни человека.

Регулятивные: умение понимать и корректно выражать собственные эмоции.

Коммуникативные: умение понимать и принимать эмоции других людей, развивать различные способы выражения эмоций.

Познавательные: находить и анализировать информацию, связанную с понятиями «эмоции», «эмоциональный интеллект».

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- индивидуальные карточки с экраном эмоций по количеству учеников;
- цветные карандаши, фломастеры;
- картинки или карточки с изображением лиц, выражающих разные эмоции (радость, печаль, гнев, страх, удивление, спокойствие).

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель приветствует детей.

Учитель. Человек может испытывать разные эмоции: радость, удивление, печаль, злость... Они похожи на разноцветные переливающиеся камешки в калейдоскопе, которые, перемешиваясь, создают разнообразные узоры. В жизни часто печаль сменяется радостью, а страх превращается в удивление.

Учитель включает видеоролик с диалогами Ани и Вани.

Сценарий видеоролика для классного часа «Калейдоскоп эмоций»

Аня. Добрый день, ребята! С вами **Аня и Ваня**. Мы рады вас видеть! Сегодня мы с вами обсудим, что такое эмоции, какие они бывают и зачем они нужны!

Ваня. У меня не всегда бывают только хорошие эмоции. Иногда мне грустно, иногда я злюсь!

Аня. Эмоции бывают разные, и это нормально. Конечно, самая хорошая эмоция – это радость! Но и остальные нам тоже нужны!

Ваня. Эмоция – это наша автоматическая реакция на события, например, страх, злость, удивление, отвращение, радость, печаль, и длится она недолго.

На экране появляются изображения базовых эмоций.



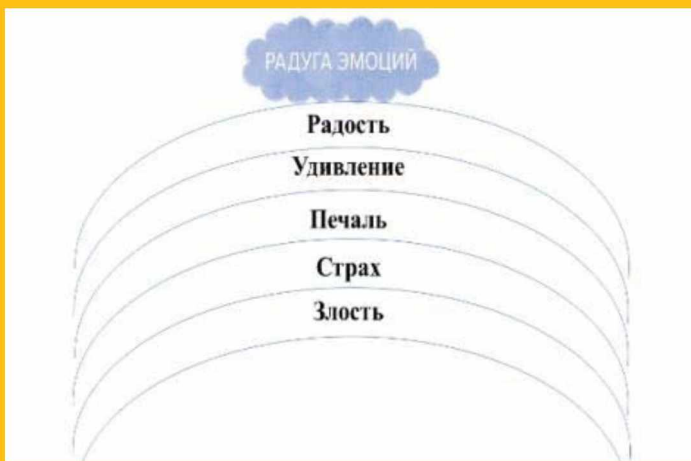
Аня. Эмоции сопровождаются телесными ощущениями и мимикой. Например, если мы злимся – сердце колотится, кулаки сжимаются, щеки краснеют. Эмоции приходят и уходят быстро, но остаются чувства, которые мы переживаем долго. Например, обида, тревога, стыд, одиночество, нежность, любовь. Чувства создают наш внутренний настрой.

Ваня. А какими вы видите эмоции?

Аня. Мы можем их нарисовать! Возьмите цветные карандаши и бумагу.

Ваня. Давайте вместе нарисуем «Радугу эмоций». Раскрасьте радугу в разные цвета, которые, на ваш взгляд, соответствуют эмоциям.

На экране – изображение радуги без цвета, играет спокойная музыка 3–5 минут, пока дети раскрашивают радугу. Затем на экране появляется цветная радуга эмоций.



Аня. Ребята, мы можем испытывать разные эмоции. Они могут быть сильными и не очень сильными. Важно научиться замечать свои эмоции, управлять ими и сохранять позитивные чувства и внутренний настрой.

Ваня. Интересно, а какие эмоции вы хорошо знаете?

Аня. Ребята, предлагаем сыграть с нами в игру «Угадай эмоцию»! Сейчас на экране вы увидите фрагменты мультфильмов, ваша задача – назвать эмоции, которые испытывают персонажи.

1. Фрагмент мультфильма про Миру и Гошу, где младшая сестра Миры разрушает построенный из кубиков замок.

Вопрос после просмотра: «Какие эмоции героев мультфильма вы увидели?» Обсуждение с учителем.

2. Фрагмент мультфильма про Миру и Гошу, где Гоша сердится из-за того, что его непустили на рыбалку.

Вопрос после просмотра: «Какие чувства и эмоции испытывают персонажи?» Обсудите это друг с другом и с учителем.



Ваня. Пусть в нашей жизни будет больше хороших чувств и эмоций!

Аня. А мы встретимся с вами на следующем классном часе! Пока!

Ваня. Всем удачи! До свидания!



2. Основная часть (20 минут)

Учитель благодарит Аню и Ваню и обращается к обучающимся с вопросами по сюжету фрагментов мультфильмов. Затем он предлагает поиграть в игру. Для этого он приглашает пятерых желающих.

Игра «Превращения в животных»

Учитель. В этой игре вы будете превращаться в разных животных и показывать, что они чувствуют, переживают. Покажите:

- испуганного зайчика, который в страхе прячется от волка;
- как выглядит любопытный енот;
- как печалится гадкий утенок от придирок своих сородичей;
- как сердится лев – царь зверей;
- как радуется кот, который отдыхает на солнышке.

– Давайте поаплодируем нашим актерам, они справились со своими ролями.

Всё то, что переживали и изображали, чувствовали животные, которых вы показывали, это и есть ЭМОЦИИ. Эмоции испытывают и люди, и животные!

Обсуждение игры.

Учитель. Эмоции проявляются не только на лице, но и в теле! Когда мы радуемся, что происходит с нашим телом? А когда грустим? *(Дети делятся своими ощущениями: «Сердце бьётся быстрее», «Появляется энергия», «Хочется плакать», «Сжимается живот» и т. д.).*

– Молодцы, ребята! Вы отлично поработали сегодня! Помните, что все эмоции важны и нужны. Важно уметь понимать свои эмоции и эмоции других людей. Это поможет вам строить хорошие отношения с окружающими. А теперь давайте заполним экран эмоций! *(На стене висит подготовленный плакат с экраном эмоций.)* На плакате вы пишете свое имя под выбранным номером, рисуете и раскрашиваете собственную эмоцию.

Игра «Калейдоскоп (экран) эмоций»

Экран эмоций



Какие у тебя сегодня
эмоции?

Дорисуй и раскрась!



Экран эмоций заполняется ежедневно в течение месяца. И затем провести с детьми обсуждение, какие эмоции у них преобладают.

3. Заключительная часть (5 минут)

Учитель и обучающиеся обсуждают важность управления собственными эмоциями при общении с людьми, а также в школьном коллективе. Дети прощаются с учителем, друг с другом, договариваясь о том, что важно обсуждать свои чувства и эмоции с друзьями и взрослыми, учиться управлять своими эмоциями.

Постразговор: пролонгация темы «Эмоции. Эмоциональный интеллект. Эмпатия». После классного часа возможно рассмотреть данные вопросы в рамках урочной деятельности. Например, на уроках литературы сделать анализ поступков героев литературных произведений, обсудить их мотивы, связанные с эмоциями. В рамках уроков изобразительного искусства нарисовать портреты людей, отражающие определенное эмоциональное состояние, используя определенные цвета для передачи эмоций, а на уроках музыки определить эмоциональную окраску прослушанных музыкальных произведений. Также в классе можно оформить предметно-пространственный уголок (доска объявлений, креативный уголок с мягкими игрушками, книгами и другими материалами) для отслеживания эмоционального состояния обучающихся: «Экран эмоций», конверт позитивных пожеланий «Возьми, что тебе надо!» (внутри конверта могут быть спрятаны пожелания: «Хорошего дня», «Позитивных эмоций», «Будь терпелив», «Будь трудолюбивым», «Радуйся каждому дню», «Уверен, у тебя все получится» и т. д.).

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** создание памятки для родителей (электронной или печатной) с рекомендациями по развитию положительных эмоций ребенка, проведение видеоконсультации по вопросам эмоциональной поддержки ребенка, а также его увлечений.
2. **Вовлечение в совместную деятельность:** проведение совместного родительского клуба «Положительные эмоции и их значение в жизни человека», лектория для родителей «Эмоциональный интеллект и его роль в повседневном общении», психологического практикума «Управление эмоциями».

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам эмоционального интеллекта, эмпатии, управления эмоциями для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Маша и Медведь» (серия «Друг познаётся в беде»), «Карлсон вернулся», «Цветик-Семицветик», серия мультфильмов «Про Миру и Гошу», «Незнайка на Луне» и т. д.



6. Сценарий классного часа по направлению «Ценности и потребности. Личные границы. Личная ответственность»

Тема «Азбука Жизни»

Цель: ознакомление первоклассников с понятиями «личная ответственность», «права» и «обязанности»; формирование чувства ответственности за собственные поступки.

Задачи:

Образовательные: ознакомить с основными понятиями: «ответственность», «права» и «обязанности».

Воспитательные: способствовать формированию чувства ответственности за собственные слова, действия и поступки.

Развивающие: способствовать развитию самостоятельности и ответственности.

Адаптационные: способствовать принятию личной ответственности и уважению чужих прав.

Формируемые ценности	Основные смыслы
Уважение к себе и другим людям.	• Важно понимать и уважать права других людей.
Ответственность за собственные поступки.	• Понимание различий между правами и обязанностями.
Самостоятельность и дисциплинированность.	• Формирование умения контролировать свои эмоции и поступки.

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: формирование ответственного отношения к своим действиям и поступкам, понимание важности соблюдения общественных норм.

Регулятивные: умение контролировать свою деятельность и поступки, уважать права окружающих.

Коммуникативные: умение взаимодействовать с другими.

Познавательные: понимание базовых понятий: «ответственность», «права», «обязанности», «ответственные и безответственные поступки».

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- карточки с наименованиями качеств: «честность», «общительность», «стеснительность», «грубость», «внимательность», «вежливость», «равнодушие», «трудолюбие», «дисциплинированность», «надежность», «умение держать слово», «аккуратность», «выполнение данных обещаний»;
- разноцветные карточки (зеленые, синие) для формирования у обучающихся понятий «право» и «обязанность».

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем обсуждать серьезный вопрос: «Что такое ответственность?» А также узнаем, какие у нас с вами есть права и обязанности. Давайте поприветствуем наших друзей – Ваню и Аню (включает видеоролик).

Сценарий видеоролика для классного часа «Азбука Жизни»

Аня. Здравствуйте, ребята! Ваня, помнишь, мы говорили, что в школе у нас есть свои правила?

Ваня. Конечно! Слушать учителя, не шуметь!

Аня. Отлично! Эти правила связаны с нашими правами и обязанностями.

Ваня. Права и обязанности? Что это за слова такие?

Аня. Права – это то, что ты можешь делать или получать. Например, у тебя есть право учиться, право играть на перемене, право задавать вопросы, если что-то не понятно.

Ваня. Ух ты! Значит, я могу задавать вопросы! А обязанности?

Аня. А обязанности – это то, что ты должен делать, чтобы у всех остальных тоже были права! Например, твоя обязанность – соблюдать дисциплину на уроке и выполнять задания учителя, чтобы учиться самому и не мешать учиться другим детям. Или твоя обязанность – беречь школьные учебники, чтобы по ним могли учиться и другие ребята.

Ваня. Понял! То есть, если у меня есть право учиться, то моя обязанность – хорошо учиться и не мешать учиться другим?

Аня. Совершенно верно! Права и обязанности всегда ходят вместе, как две стороны одной монетки. Если ты выполняешь свои обязанности, то твои права защищены и права других людей тоже!

Ваня. Аня! Спасибо тебе большое. А знаешь, что еще очень важно?

Аня. Что?

Ваня. Уметь находить правильные слова.

Аня. Да, это правда! Очень приятно слышать добрые слова от окружающих тебя людей.

Ваня. Но иногда люди не задумываются о словах, сказанных в адрес другого человека, и тем самым могут причинить вред друг другу.

Аня. Наши грубые слова могут сильно ранить человека, причинить боль, и поэтому нужно исправить эту ситуацию: извиниться и предложить помощь. А еще очень важно выполнять свои обязанности и нести ответственность за данные обещания. Если что-то пообещал, то нужно выполнить свое обещание!

Ваня. То есть ответственность – это когда ты отвечаешь за свои слова, поступки и заботишься о других.

Аня. Ваня, ты знаешь, что означает поговорка: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь»? Почему так говорят?



Ваня. Смысл поговорки заключается в том, что сказанное слово, подобно улетевшему воробью, невозможно вернуть обратно. Сказанные нами слова влияют на отношения с людьми и их поступки.

Аня. Поэтому очень важно понимать, что ты говоришь и зачем. И помнить, что важно уважать своего собеседника. Тогда и сам ты имеешь право на уважение.

Ваня. Совершенно верно. У вас есть право на уважение и защиту от оскорблений. Никто не имеет права вас оскорблять, унижать или обижать. Если с вами так поступают, вы должны рассказать об этом учителю или другому взрослому.

Аня. А еще каждый может высказать свое мнение!

Ваня. Конечно, Аня! Мы имеем право на выражение своего мнения. Мы можем свободно высказывать свои мысли и идеи! Но помните, что ваше мнение должно быть высказано уважительно, без оскорблений.

Аня. Ребята, у вас много прав. Важно их знать.

Ваня. Но помните, что вместе с правами у вас есть и обязанности: уважать других, хорошо учиться, соблюдать правила школы и другие. За все, что мы делаем и говорим, мы несем личную ответственность.

Аня. Ваня, скажи, пожалуйста, как ты думаешь, почему при обсуждении ответственности часто говорят, что ответственность нужно чувствовать?

Ваня. Аня, представь ситуацию. Родители или друзья пообещали тебе, что в выходные вы пойдёте в кинотеатр, а потом забыли про своё обещание. Скажи, пожалуйста, что бы ты почувствовала?

Аня. Мне, конечно, было бы обидно.

Ваня. Вот поэтому мы и говорим, что нужно чувствовать свою ответственность. Если дал обещание, то надо его выполнять. Когда мы выполняем свои обещания, нам самим становится приятно и хорошо!

Аня. Сейчас вы увидите на экране видеоролик «Права и обязанности школьника».

Ваня. Обсудите их вместе с учителем.

Аня. А мы с вами встретимся на следующем классном часе.

Аня и Ваня (вместе). Пока!

На экран выводится плакат «Права и обязанности школьника».



https://disk.yandex.ru/i/bF2bE-CoJms_Sg



2. Основная часть

Учитель. Обсуждаем права и обязанности школьника. Давайте поиграем.

Игра «Права и обязанности ребенка» (15 минут)

Учитель. У вас на партах лежат карточки, я буду называть действие, а вы подумайте, это наше право или обязанность. Если право, то поднимите зеленую карточку; если обязанность – то синюю.

Учитель перечисляет: «слушать учителя на уроке», «отдыхать на перемене», «получать знания», «даться», «делать домашнее задание», «помогать родителям», «делать уборку в своей комнате», «играть», «убирать за собой со стола после еды», «гулять». После озвучивания каждой карточки – обсуждение с детьми, к чему относится действие – к праву (играть), обязанности (убирать за собой), и к праву, и к обязанности (слушать учителя), либо ни к чему (даться).

На партах лежат карточки для каждого ученика. Дети показывают синюю карточку, если это обязанность, и зеленую, если это право.

Игра «Качества ответственного человека» (10 минут)

Учитель. Предлагаю выполнить одно интересное задание. Я сейчас буду показывать вам карточки с наименованиями разных качеств человека («честность», «общительность», «стеснительность», «грубость», «внимательность», «вежливость», «равнодушие», «трудолюбие», «дисциплинированность», «надежность», «умение держать слово», «аккуратность», «выполнение данных обещаний»). Выберите из них те, которые свойственны ответственному человеку.

Учитель озвучивает качества, прикрепляет правильные ответы на доску и комментирует их.

Учитель. Ребята, вы отлично справились!

3. Заключительная часть

Учитель. Молодцы, ребята! На этом наш классный час окончен. В следующий раз мы поговорим с вами о личной стрессовой устойчивости.

Постразговор: продолжение темы «Права и обязанности школьника»:

- а) непосредственная интеграция в образовательный процесс: на уроке можно уделять несколько минут обсуждению того, какие права и обязанности имеет школьник. Зачем нам нужно знать свои права и обязанности? Дисциплина и порядок;
- б) наглядные материалы с иллюстрациями (плакаты, памятки) «Права и обязанности школьника», «Что делать, если твои права нарушают?» можно разместить в классе;
- в) давать ученикам разовые или постоянные поручения в классе для формирования чувства ответственности. Выполнение поручений поощрять публичной благодарностью.

Взаимодействие с родителями:

1. **Семейный проект «Мои обязанности в семье».** Предложите ребятам совместно с родителями подготовить небольшой рассказ или презентацию о распределении обязанностей в семье. Эта работа позволит лучше понять права и обязанности членов семьи.
2. **Волонтерская акция «Добрые дела».** Создайте условия для организации мини-акций помощи старшему поколению или нуждающимся животным для развития чувства ответственности. Ученики могут рисовать открытки ветеранам, помогать ухаживать за растениями или животными, кормя их вместе с педагогом.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам личной ответственности, общечеловеческих ценностей и потребностей для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Девочка и дельфин», «Чиполлино», «Маленький принц» и т. д.



**7. Сценарий классного часа по направлению
«Стрессовая устойчивость и жизнестойкость»**

Тема «Что делать, если ...?»

Цель: ознакомление с первичными представлениями о стрессах и их влиянии на нашу жизнь.

Задачи:

Образовательные: ознакомить детей с понятиями «стресс», «стрессовая устойчивость».

Воспитательные: способствовать формированию стрессовой устойчивости.

Развивающие: способствовать развитию понимания регулирующей функции стресса.

Адаптационные: способствовать овладению навыками снятия напряжения и саморегуляции.

Формируемые ценности	Основные смыслы
<i>Уверенность в себе:</i> вера в собственные силы, способность справляться с трудностями и достигать поставленных целей. <i>Оптимизм:</i> вера в позитивный исход событий и способность видеть хорошее даже в трудных ситуациях. <i>Эмоциональная устойчивость</i> – это способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать жизненные трудности без серьёзных негативных последствий для психического здоровья.	• Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. • Стрессовую устойчивость человека можно развивать и тренировать. • <i>Я могу справиться с разными жизненными ситуациями.</i> С трудностями можно справляться, если знать, как. • <i>Я не один.</i> Всегда можно обратиться за помощью ко взрослым, которым доверяешь.

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: понимание того, что стресс является частью нашей жизни.

Регулятивные: развитие навыков управления своим состоянием и поведением.

Коммуникативные: развитие навыков взаимной поддержки и взаимопонимания.

Познавательные: знакомство с навыками саморегуляции и управления собой.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- чистые листы бумаги;
- цветные карандаши, фломастеры;
- коробка с реквизитом для игры «Коробка неизвестности» (емкость с холодной водой или льдом, большой лизун, коробка с шариками).

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодня, как всегда, вместе с Аней и Ваней мы будем говорить о различных жизненных ситуациях.

Учитель включает видеоролик.

Сценарий видеоролика для классного часа «Что делать, если...?»

На экране после заставки неожиданно возникает «Клякса-дразнилка» и дразнит детей (фигура кляксы двигается, высовывает язык и дразнит детей).



Аня. Здравствуйте, ребята, мы рады снова вас видеть.

Ваня. Ребята, а что это было?

Аня. Мне кажется, это была клякса-дразнилка!

Ваня. Да, она появилась очень неожиданно. Аня, а у тебя часто бывают неожиданные ситуации в жизни?

Аня. Да, бывают. И некоторые из них меня очень тревожат. Например, на прошлой неделе я забыла принести в школу краски на урок рисования. Я расстроилась и даже начала плакать. Но учитель помог мне, попросив мою соседку по парте поделиться со мной красками, и мы рисовали вместе.

Ваня. Аня, а как учитель тебе помог?

Аня. Учитель мне объяснила, что из любой трудной ситуации можно найти выход, и помогла успокоиться с помощью дыхательного упражнения. А сейчас, ребята, мы можем его сделать вместе с вами.

Ваня. Что нужно делать?

Аня. Повторяйте за мной. Сесть нужно ровно, выпрямить спину и расправить плечи. *(Ваня садится на стул и показывает.)*

А теперь делаем глубокий вдох через нос и задерживаем дыхание, я буду считать до трех. Раз – два – три, делаем выдох через рот. Повторяем еще раз. Вдохнули. Раз – два – три, выдохнули. И еще раз вдох. Раз – два – три, выдохнули. Хорошо!

Ваня. Ребята, это упражнение может помочь нам успокоиться.

Аня. А почему у нас возникает беспокойство?

Ваня. Потому, что мы испытываем стресс.

Аня. А что такое стресс?

Ваня. Стресс – самая естественная защитная реакция человека – помогает справиться с силами и выдержать неприятности. Переживание стресса может восприниматься как слабость и тревога. Стресс не всегда бывает плохим. Стресс в небольших дозах тренирует нас и помогает справляться с трудностями.

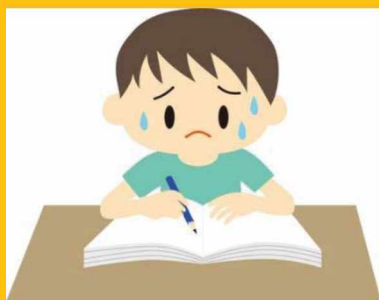
Аня. А еще он помогает развивать наши хорошие личные качества: оптимизм и уверенность в себе.

Ваня. Стресс – это не враг, а сигнал, который помогает нам подготовиться к новому или сложному.

Аня. Поэтому важно вовремя замечать сигналы и уметь справляться с переживаниями.

Ваня. Когда у нас возникает стресс?

Аня. Когда ты думаешь, что не можешь что-то сделать или решить. Когда задание слишком сложное.



Ваня. Когда ты что-то забыл или не сделал.



Аня. Когда ты оказался в незнакомом месте один.



Ваня. Когда ты что-то сломал или потерял.



Аня. Когда мы чего-то боимся.



Ваня. В жизни может быть много разных стрессовых ситуаций.

Аня. Но мы можем себя тренировать и научиться справлять с трудностями.

Ваня. Вас спасет от стрессов спорт:

Стадион, бассейн и корт,

Бег с препятствием, крокет...

Стрессу дружно скажем: «Нет!»

Аня. Чтобы справляться со стрессом, нужно соблюдать режим дня и высыпаться, хорошо питаться, больше двигаться, общаться с близкими, заниматься спортом, творчеством и любимыми делами.



1. Высыпайтесь



2. Питайтесь правильно



3. Больше двигайтесь



5. Проводите больше времени с близкими людьми



6. Не забывайте о хобби



7. Соблюдайте режим дня

Ваня. И помните, что мы всегда можем обратиться за помощью к взрослым!

Аня. Вы сейчас с вашим учителем поиграете и поучитесь справляться со стрессом.

Ваня. А мы с вами прощаемся до следующего классного часа.

Аня. Пока-пока.

https://disk.yandex.ru/i/yxL5hh9Skdq_OQ



2. Основная часть (20 минут)

Учитель. Ребята, вы внимательно послушали Аню и Ваню. А сейчас давайте поиграем.

Игра «Коробка неизвестности»

На столе подготовлена коробка, в которой находятся: емкость с холодной водой или льдом, большой лизун и коробка с шариками и т. д. (материалы в коробке могут быть изменены, исходя из тех, которые имеются у педагога). Из класса приглашаются три добровольца. Учитель завязывает им глаза, по очереди направляет руку ученика на один из предметов, находящихся в коробке, и задает вопрос: «Что ты чувствуешь?».

Учитель. Спасибо нашим добровольцам, они молодцы, справились с заданием. Любая ситуация неопределенности вызывает у человека беспокойство и напряжение, как ожидание неизвестности. Но с этими чувствами мы можем справиться. То, как мы умеем управлять собой и своим поведением, называется стрессовой устойчивостью. И мы с вами сейчас ее потренировали.

– Мы знаем, что помочь справиться с трудностями и стрессом могут взрослые. Давайте сделаем упражнение «Мои помощники». Для этого нам понадобятся бумага и карандаши (фломастеры).

Упражнение «Мои помощники»

Учитель предлагает детям нарисовать на листе бумаги круг (солнышко). В центре круга нужно написать свое имя. Вокруг круга – нарисовать людей, которые могут помочь в трудной ситуации (родители, бабушка, дедушка, учитель, друзья и т. д.).

Учитель. Эти люди всегда готовы вам помочь. Помните о них, когда вам страшно или трудно.

3. Заключительная часть

Учитель. Ребята, я надеюсь, что сегодняшний классный час помог вам почувствовать себя более уверенными и подготовленными к различным жизненным ситуациям. Помните, что вы можете справиться с любыми трудностями, что вы всегда можете рассчитывать на поддержку своих друзей, учителей и близких.

Постразговор: оформить в классе уголок с приемами снятия стресса и напряжения. Совместно с педагогом-психологом провести тренинг по развитию стрессовой устойчивости. Организовать участие в квесте для развития навыков стрессовой устойчивости.

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** распространение среди родителей памяток, буклетов и информационных листов, содержащих основные способы профилактики стресса. Организация онлайн-вебинаров и консультаций с психологами для обсуждения актуальных вопросов и предоставления родителям необходимых знаний и навыков.

2. **Вовлечение в совместную деятельность:** организация совместных мероприятий с участием детей и родителей, посвященных теме стресса и стрессовой устойчивости (например, конкурсы рисунков, викторины, спортивные соревнования, театрализованные представления и т. д.).

Проведение консультаций с родителями, испытывающими жизненные трудности.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам стрессоустойчивости, жизнестойкости для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Конек-горбунок», «Волшебное кольцо», «12 месяцев» и т. д.



8. Сценарий классного часа по направлению «Социально-психологическое здоровье. Профилактика девиаций»

Тема «Радость жизни»

Цель: формирование у первоклассников ценностного отношения к своей и чужой жизни и окружающему миру.

Задачи:

Образовательные: ознакомить детей с понятиями «ценность жизни», «бережное отношение к окружающему миру», «хорошее поведение».

Воспитательные: способствовать воспитанию бережного отношения к окружающему миру.

Развивающие: способствовать развитию позитивного отношения к жизни и окружающему миру.

Адаптационные: способствовать осмыслению и принятию окружающего мира и себя в этом мире.

Формируемые ценности:	Основные смыслы
<i>Ценность жизни:</i> понимание жизни как главной ценности.	• Жизнь – это главная ценность. Берегите свою жизнь: учитесь заботиться о себе и окружающих.
<i>Позитивное отношение к жизни:</i> умение видеть положительные стороны жизни.	• Умение видеть хорошее в каждом дне, красоту окружающего мира.
<i>Хорошее поведение:</i> это поведение, которое соответствует нормам и правилам, принятым в обществе.	• Бережное отношение к природе.
<i>Бережное отношение к окружающему миру:</i> умение видеть красоту окружающего мира, понимать ценность сохранения природы.	• Делайте добро: помогайте другим, будьте вежливыми и внимательными.

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: понимание ценности самой жизни и необходимости бережного отношения к своей и чужой жизни.

Регулятивные: развитие навыков социально приемлемого поведения.

Коммуникативные: развитие позитивного отношения к окружающим, эмпатии.

Познавательные: развитие умения оценивать поведение людей в различных жизненных ситуациях.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- шаблоны рисунка ромашки для раскрашивания;
- цветные карандаши, фломастеры, краски;
- пластилин, бумага.

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (3 минуты)

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас классный час на тему «Радость жизни». И с нами, как всегда, будут общаться наши друзья – Ваня и Аня.

Сценарий видеоролика для классного часа «Радость жизни»

Ваня. Добрый день, ребята! С вами снова мы – Аня и Ваня!

Аня. Сегодня мы будем говорить о самом важном.

Ваня. И начнем с загадки.

Аня. В ней и смех, и слезы, и радость, и мечты,
Каждый день, как чудо. Что это? Подскажи!

Пауза для ответа учеников, а затем на экране появляется картинка и ответ:
ЖИЗНЬ.

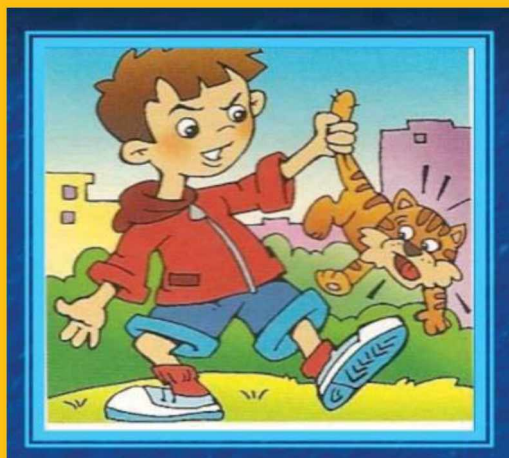


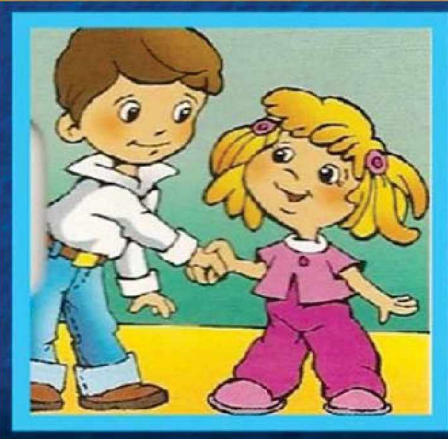
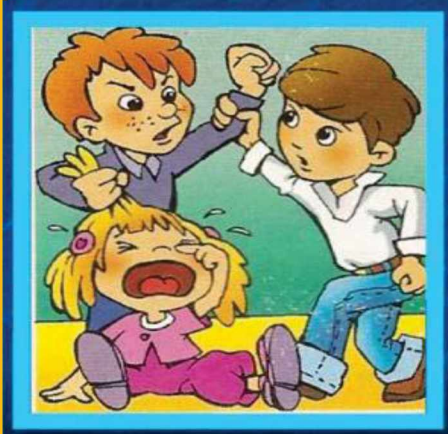
Ваня. Да, ребята, это наша жизнь! Это самое важное и самое ценное, что есть у каждого из нас!

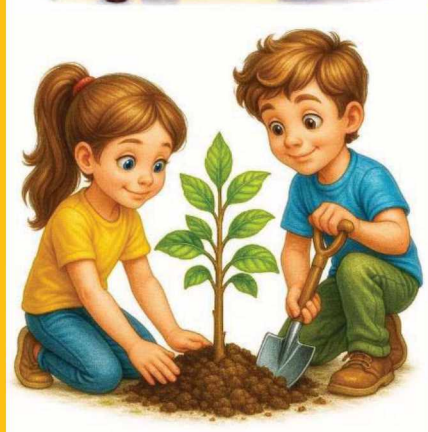
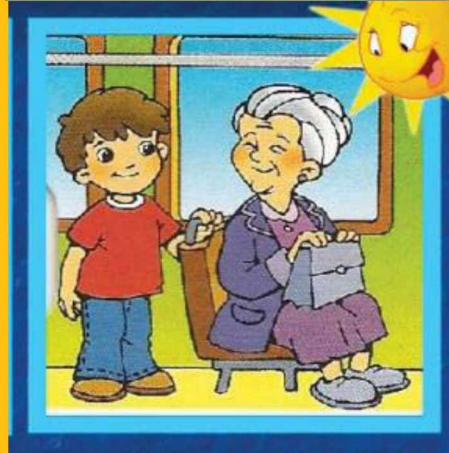
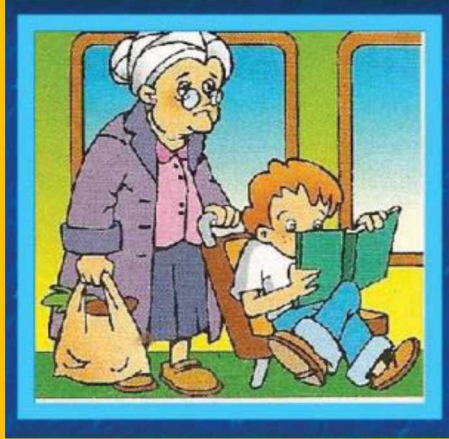
Аня. В нашей жизни встречаются разные ситуации, в которых мы можем вести себя и хорошо, и плохо.

Ваня. Давайте посмотрим на картинки и будем хлопать в ладоши, если дети ведут себя хорошо. А если дети ведут себя плохо, нам становится стыдно, то мы закроем лицо ладошками.

Поочередно на экране возникают картинки. Аня и Ваня тоже хлопают руками на положительные картинки или закрывают лицо руками при демонстрации плохих поступков.





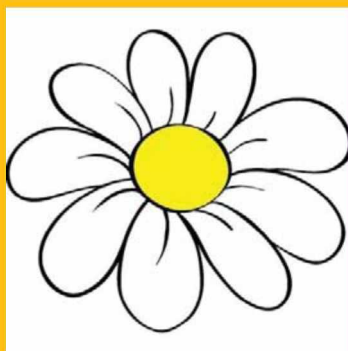


Ваня. Очень хочется, чтобы все мы вели себя хорошо и все за нас радовались!

Аня. Ребята, а что хорошее есть в нашей жизни? *(Предполагаемые ответы: друзья, семья, игры, праздники, прогулки и т. д.)*

Ваня. Аня, а давай представим нашу жизнь в виде ромашки. Каждый лепесток – это важные составляющие нашей жизни!

На экран выводится рисунок ромашки с лепестками. В центре ромашки возникает слово **ЖИЗНЬ**. На каждом лепестке появляются слова: *друзья, игры, семья, прогулки, природа, люди, питомцы, увлечения, учеба.*



Аня. А теперь, ребята, раскрасьте в разные цвета лепестки своих ромашек, которые вам раздаст учитель.

Ваня. И вы увидите, какая яркая и разноцветная жизнь у вас получится!

Аня. А мы с вами прощаемся до следующей встречи!

Ваня. Пока-пока!

<https://disk.yandex.ru/i/K28iatx5X1JofA>



2. Основная часть (25 минут)

Задание «Раскрась ромашку»

Учитель. Раскрасьте лепестки ромашек в разные цвета *(раздает шаблоны ромашки каждому обучающемуся)*.

Упражнение «Мы растем»

Учитель. Давайте представим, что мы – маленькие росточки. Присели на корточки. Солнышко светит, и мы начинаем расти *(все медленно поднимаются)*. Тянемся к солнышку ручками *(тянутся руками вверх)*. Дует ветер, мы качаемся *(наклоны вправо и влево)*. И вот мы выросли и стали большими деревьями! Так и в жизни, мы маленькие ростки, но становимся все выше и крепче.

И, как деревья, уходим корнями в землю, и ничего нас не может сломить. Ведь корни – это семья и наши друзья, близкие и учителя, которые нас поддерживают.

Учитель. А теперь давайте сделаем это дерево из пластилина. *(Дети могут слепить объёмные деревья из пластилина или сделать аппликацию из пластилина в виде дерева на бумаге).* По окончании упражнения (лепки) учитель предлагает детям забрать домой получившиеся пластилиновые деревья, чтобы показать близким.

3. Заключительная часть (3 минуты)

Учитель. Сегодня на классном часе «Радость Жизни» мы размышляли о самом ценном, что у нас есть – о жизни. Жизнь даёт нам возможность расти, учиться, общаться и делать мир лучше. А на следующей встрече мы поговорим о наших успехах и достижениях! Всего доброго.

Постразговор: предложить детям нарисовать рисунки о том, как они умеют заботиться о цветах и растениях, о животных. Вспомнить поговорки и загадки о жизни (с помощью учителя). Провести беседу о том, почему важно беречь близких и как можно проявлять любовь и заботу о них. Провести конкурс открыток, рисунков для близких и родных.

Взаимодействие с родителями:

1. **Информирование:** памятки с рекомендациями учителя и психолога: как обсуждать с ребёнком его поступки и их последствия, как поощрять добрые дела и правильные решения, как предотвращать и пресекать плохое поведение и т. д.
2. **Вовлечение в совместную деятельность:** участие в школьных мероприятиях вместе с ребёнком с целью формирования ценностных ориентиров, так как в младшем школьном возрасте закладывается фундамент личности ребёнка, поэтому важно уделять внимание развитию правильных ценностей и хорошего поведения.

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам социально-психологического здоровья, профилактики девиаций для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Цветик-семицветик», «Заколдованный мальчик», «Что такое хорошо, что такое плохо» и т. д.



9. Сценарий классного часа по направлению «Успешность в обучении, социальная активность и самореализация»

Тема «Лесенка вверх»

Цель: развитие мотивации к обучению, раскрытие индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные: ознакомить с понятиями «успех» и «успешность», «самовыражение».

Воспитательные: развивать у детей чувство собственного достоинства и веры в свои силы, умение обращаться за помощью к родителям, учителям и сверстникам.

Развивающие: способствовать развитию стремления к саморазвитию.

Адаптационные: способствовать формированию навыков сотрудничества со всеми участниками образовательных отношений.

Формируемые ценности: <i>Стремление к саморазвитию</i> – это процесс активного стремления к личностному росту, раскрытию потенциала. Он включает систематическое развитие навыков, знаний, убеждений, компетенций и качеств личности. <i>Успешность в обучении:</i> желание учиться, преодолевать трудности и ошибки. <i>Успешность в жизни:</i> способность добиваться поставленных целей. <i>Уверенность в себе и своих силах:</i> вера в себя и желание двигаться вперед.	Основные смыслы: • Каждое достижение – это маленькая победа. • Чтобы получить хороший результат нужно приложить силы и иметь терпение. • Успех приходит постепенно. • Своими действиями мы вдохновляем и радуем других. • Настоящий успех – это счастье от самого процесса роста и развития.
--	--

Планируемые результаты (УУД):

Личностные: положительное отношение к учёбе, желание приобретать новые знания и умения.

Регулятивные: желание достигать успехов в учебной и внеучебной деятельности, радоваться достигнутым результатам.

Коммуникативные: умение обращаться за помощью к родителям, учителям и сверстникам.

Познавательные: умение понимать себя и других, учиться оценивать свои поступки.

Оборудование и средства обучения:

- интерактивная доска или проектор, колонки;
- видеоконтент с диалогами главных героев;
- бумага;
- цветные карандаши, фломастеры, краски;
- клей-карандаш, шаблоны ценностей.

Ход классного часа

1. Приветствие и начало (5 минут)

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, чему мы с вами научились за этот год. А это значит – о наших успехах! Давайте поприветствуем наших друзей – Ваню и Аню.

Сценарий видеоролика к классному часу «Лесенка вверх»

Аня. Добрый день, друзья!

Ваня. Мы рады видеть вас!

Аня. Сегодня мы хотим поговорить о том, что такое успех и как стать успешными!

Ваня. Наши успехи в учебе и жизни можно сравнить с лестницей. Поэтому тема нашей встречи – «Лесенка вверх»!

Аня. Успех – это достижение поставленной цели в каком-то деле.

Ваня. Успех – это положительный результат чего-либо и признание.

Аня. У каждого из нас есть возможность добиться успеха!

Ваня. Можно добиться успеха в любом виде деятельности: в спорте, учебе, творчестве, труде, заботе о других, и каждый из нас ищет свой путь к успеху.

Аня. Ребята, мы подходим к успешному завершению первого года обучения в школе. Вы все учились по-разному, кому-то было легче, кому-то сложнее, но все вы добились успеха в учебе, вы молодцы! Давайте подумаем, что нам помогает успешно учиться? *(Предполагаемые ответы детей: усидчивость, старательность, трудолюбие, интерес, дружба с одноклассниками, помощь родителей.)*

Ваня. Получается, что успешная учеба – это не только хорошие оценки, но и добрые отношения с одноклассниками, интересная информация и новые знания, полученные от учителей, уважение в школе и дома, яркие и разнообразные эмоции и события.

Аня. Ребята, а давайте вместе нарисуем «Лесенку успеха». Первая ступенька – это цель! Наша цель – быть успешными учениками.

(На экране появляется рисунок первой ступеньки лесенки успеха.)



Ваня. Вторая ступенька – это место для учебы дома и в школе, режим дня.
(На экране появляется рисунок второй ступеньки лесенки успеха.)

2. Учеба в школе и
дома. Режим дня



Аня. На третьей ступеньке – наше трудолюбие и старательность.
(На экране появляется рисунок третьей ступеньки лесенки успеха.)

3. Трудолюбие и
старательность



Ваня. На четвертой ступеньке – интерес и положительные эмоции.
(На экране появляется рисунок четвертой ступеньки лесенки успеха.)

4. Интерес и
положительные эмоции



Аня. На пятой ступеньке – помощь взрослых и друзей.
(На экране появляется рисунок пятой ступеньки лесенки успеха.)

5. Помощь взрослых и
друзей



Аня. На шестой ступеньке – удовольствие от учебы и саморазвитие.
(На экране появляется рисунок шестой ступеньки лестницы успеха.)



Ваня. Посмотрите, ребята, какая у нас получилась лестница успеха!
(На экране появляется рисунок лестницы целиком.)



Аня. А сейчас вместе с вашим учителем вспомните, как прошел ваш первый учебный год.

Ваня. А мы с вами увидимся после летних каникул, когда вы перейдете во второй класс!

Аня. Хорошего вам летнего отдыха!

Ваня и Аня. Пока-пока!

https://disk.yandex.ru/i/5RBUTF2_qK0r0g



2. Основная часть (20 минут)

Творческая работа «Мой первый учебный год»

Учитель. Ребята, за этот первый первый учебный год вы узнали правила поведения и старались их соблюдать, научились соблюдать правила поведения, заботиться о здоровье, контролировать свои эмоции, уважать труд, ценить дружбу и стремиться к успеху. Сейчас нарисуйте, пожалуйста, на листах себя. И рядом приклейте те ценности, которые для вас важны (*можно приклеить все, можно – на выбор*).

– А теперь все ваши рисунки-аппликации прикрепляем на доске. Посмотрите, какой интересный и яркий учебный год мы с вами прожили вместе. Вы все молодцы, что всему этому научились!

3. Заключительная часть (5 минут)

Учитель. Мы с вами скоро закончим учебу в первом классе и перейдем во второй! Там нас ждут новые знания, события и успехи! Верьте в себя, смело шагайте вверх по своей личной «лесенке успеха»! Всем спасибо!

Классный час можно завершить видеороликом об интересных событиях класса в течение учебного года, фотографиями детей.

Постразговор: сделать выставку фотографий (коллаж) проведенных за учебный год мероприятий. Обозначить ценность и уникальность каждого ученика; провести конкурс «Моя учеба и мои увлечения». Создание презентаций, коллажей или стенгазеты «Дорога к успеху»

Взаимодействие с родителями:

1. **Проведение родительского собрания** «Итоги первого учебного года в школе». Проведение педагогом-психологом консультаций для родителей, где объясняется, как поддержать внутреннюю мотивацию ребёнка, развить веру в себя и сформировать привычку добиваться целей. Возможна организация практикумов и тренингов для всей семьи.

2. **Вовлечение в совместную деятельность.** Провести конкурс фотографий или презентаций, где родители запечатлели моменты небольших повседневных успехов ребёнка (пример: чтение любимой книжки, освоение велосипеда, помощь взрослым). Снимки можно использовать для оформления презентации, коллажа или стенгазеты «Дорога к успеху».

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам профилактики школьной неуспешности, социальной активности и самореализации для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «В стране невыученных уроков», «Остров ошибок» и т. д.



Сценарии тематических родительских собраний

1. Сценарий родительского собрания «Адаптация первоклассников»

Цель собрания: ознакомление родителей с особенностями адаптации первоклассников к школьной жизни и школьным правилам; создание атмосферы сотрудничества семьи и школы.

Участники: родители первоклассников, классный руководитель, педагог-психолог (по возможности).

Оборудование:

- проектор и экран (для презентации);
- презентация с информацией об адаптации, правилах школы и рекомендациями для родителей;
- раздаточный материал: памятки с советами для родителей, школьные правила.

Продолжительность: 1 час.

План собрания:

1. Приветствие и открытие собрания (5 мин).

2. Выступление классного руководителя «Адаптация первоклассника к школе: этапы и особенности» (15 мин):

- Что такое адаптация и почему она важна для ребенка.
- Этапы адаптации (физиологическая, психологическая, социальная).
- Типичные проявления адаптации (изменения в поведении, настроении, успеваемости).
- Факторы, влияющие на успешную адаптацию (готовность к школе, поддержка семьи, благоприятная школьная среда).

Важно подчеркнуть, что именно семья является первым и самым важным источником поддержки. Ваша вера в силы ребенка, ваше спокойствие и уверенность передаются ему, помогая справиться с любыми трудностями.

3. Выступление школьного психолога (по возможности) или классного руководителя «Психологическая поддержка первоклассника в период адаптации» (15 мин):

- Что может вызывать тревогу и страх у первоклассника.
- Как помочь ребенку справиться с негативными эмоциями. Родительская поддержка и контроль.
- Школьные правила – это основа для создания комфортной и безопасной образовательной среды.
- Важность обсуждения школьных правил в семье, комфортные условия для выполнения домашнего задания.
- Внешний вид школьника.

- Ответственность за нарушение правил.
- Ознакомление с памяткой «Правила школы».
- Ответы на вопросы родителей.
- Контактная информация и рекомендации по обращению за психолого-педагогической и педагогической помощью.

4. Классные часы как форма воспитания и развития детей (10 мин):

- Знакомство родителей с темами и персонажами классных часов.
- Рекомендации родителям по закреплению школьных правил дома: инструменты и ресурсы.

5. Вопросы и ответы (10 мин).

6. Заключение и подведение итогов (5 мин).

Содержание родительского собрания

1. Приветствие и открытие собрания

- Классный руководитель приветствует родителей.
- Объявление темы и плана собрания.

2. Адаптация первоклассника к школе: этапы и особенности

Адаптация первоклассников – это процесс привыкания детей к новым условиям жизни, связанным с началом школьного обучения. Она включает в себя освоение новой социальной роли ученика, формирование необходимых учебных навыков, развитие способности взаимодействовать с учителем и одноклассниками, умение соблюдать школьные правила и режим дня.

Адаптация к школе – «перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сферы ребенка при переходе к систематическому организованному обучению» (Я. Л. Коломинский).

Почему адаптация важна для ребенка?

1. Психологическое благополучие. Адаптация помогает ребенку избежать стресса и тревожности, связанных с переходом от детского сада к школе. Это важно для сохранения психического здоровья ребенка.

2. Учебная успешность. Хорошо адаптированные дети быстрее осваивают учебные программы, легче усваивают новые знания и навыки, что способствует успешной учебе в дальнейшем.

3. Социальное взаимодействие. Адаптация способствует развитию коммуникативных навыков, формированию дружеских отношений среди сверстников, что положительно влияет на социальную жизнь ребенка.

4. Физическое здоровье. Школьники, успешно прошедшие период адаптации, реже испытывают усталость и переутомление, что снижает риск заболеваний и повышает общую выносливость организма.

5. Формирование мотивации. Положительный опыт адаптации укрепляет мотивацию к обучению, развивает интерес к познанию нового, формирует позитивное отношение к школе и образовательному процессу.

Адаптация является важным этапом развития каждого первоклассника, обеспечивающим успешное начало школьной жизни и дальнейшее личностное и интеллектуальное развитие ребенка.

Этапы адаптации

Процесс адаптации первоклассников проходит последовательно несколько этапов, каждый из которых имеет свою специфику и значение. Рассмотрим основные этапы подробнее.

1. Начальный этап (ориентировочный)

Этот этап начинается непосредственно перед поступлением в школу и продолжается первые месяцы учебы. В этот период ребенок знакомится с новыми условиями, учится ориентироваться в пространстве школы, привыкает к учителю и одноклассникам.

Задачи этапа:

- Освоение новых правил поведения.
- Формирование первичных социальных связей.
- Привыкание к новому распорядку дня.

Особенности:

- Повышенная тревожность и неуверенность.
- Возможные трудности с концентрацией внимания.
- Стремление привлечь внимание взрослых.

2. Этап стабилизации

Данный этап наступает примерно спустя два-три месяца после начала образовательного процесса. Ребенок постепенно привыкает к учебной нагрузке, учительским требованиям, общению с одноклассниками. Ученик становится более уверенным в себе, улучшается качество усвоения материала.

Задачи этапа:

- Закрепление ранее приобретенных навыков.
- Развитие самостоятельности и ответственности.
- Расширение круга общения.

Особенности:

- Более стабильное эмоциональное состояние.
- Улучшение успеваемости.
- Рост интереса к различным видам деятельности.

3. Завершающий этап (интеграция)

Это завершающая стадия периода адаптации, когда ученик окончательно интегрируется в коллектив класса, уверенно чувствует себя в школьных условиях, легко справляется с большинством учебных заданий.

Задачи этапа:

- Полное принятие ролей и обязанностей ученика.
- Устойчивое положительное отношение к школе.
- Высокий уровень самоконтроля и саморегуляции.

Особенности:

- Отсутствие выраженного напряжения и усталости.
- Хорошее настроение и удовлетворенность жизнью.

– Проявление инициативы и активности во внеклассных мероприятиях.

Эти три основных этапа помогают родителям и педагогам лучше понимать динамику процессов адаптации, своевременно выявлять возможные проблемы и оказывать необходимую поддержку детям.

Типичные проявления адаптации

Адаптация первоклассников может сопровождаться различными изменениями в поведении, настроении и успеваемости ребенка. Эти изменения являются нормальным процессом приспособления к новым условиям и могут проявляться следующим образом:

Изменения в поведении:

1. Повышенная утомляемость.
2. Нервозность и раздражительность, капризность.
3. Изменения аппетита и сна.
4. Замкнутость и нежелание общаться.

Изменения настроения:

1. Эмоциональная нестабильность, частая смена настроения.
2. Страхи и тревоги.
3. Чувство одиночества и беспомощность.

Успеваемость:

1. Трудности с выполнением домашних заданий.
2. Проблемы с запоминанием и вниманием.
3. Неправильное поведение на уроках.

Большинство этих проявлений носит временный характер и исчезает по мере прохождения ребенком всех стадий адаптации. Если же симптомы сохраняются длительное время или усиливаются, рекомендуется обратиться за консультацией к психологу.

Факторы, влияющие на успешную адаптацию первоклассника

Внутренние факторы:

1. Возрастные особенности ребенка (уровень зрелости нервной системы, способность контролировать эмоции и поведение).
2. Индивидуальные качества характера (личностные черты, такие как темперамент, самооценка, уверенность в себе).
3. Физиологические показатели (здоровье, физическое развитие, работоспособность).

Внешние факторы:

1. Поддержка семьи (общение с родителями, атмосфера дома, участие родителей в образовательном процессе).
2. Качество образовательной среды (стиль педагогического взаимодействия, психологическая атмосфера в классе, организация пространства классной комнаты, комфортность условий).

3. Организация образовательного процесса (соответствие методов обучения возрасту учеников, разнообразие форм и методов подачи материала, доступность информации).

4. Социализация и коммуникация (наличие друзей, возможности участия в совместных играх и мероприятиях, поддержка социального окружения).

3. Психологическая поддержка первоклассника в период адаптации

Основные источники тревоги и страхов у первоклассников

1. Новые требования и обязанности (необходимость следовать строгим правилам поведения, подчиняться расписанию занятий, выполнять домашние задания вызывает напряжение и беспокойство).

2. Отсутствие опыта самостоятельной деятельности (неумение организовать свое рабочее пространство, справиться с заданиями без помощи взрослых).

3. Необходимость взаимодействия с незнакомыми людьми (общение с учителями, детьми из параллельных классов, администрацией школы).

4. Стрессовые ситуации (оценивание результатов учебы, публичные выступления, конфликты с одноклассниками).

5. Недостаточная подготовка к школе (низкий уровень готовности к обучению, дефицит базовых знаний).

6. Неблагоприятная семейная обстановка (проблемы внутри семьи, напряженные отношения в семье).

7. Заболеваемость и физическая слабость (частые болезни, хронические заболевания).

8. Ожидание негативных последствий (страх наказания за неудачу, боязнь осуждения со стороны окружающих).

Чтобы минимизировать негативные последствия и поддержать ребенка в этот непростой период, важно проявлять терпение, понимание и заботу, создавать спокойную атмосферу доверия и сотрудничества. Родители также могут обращаться за поддержкой к специалистам, таким как педагоги-психологи и социальные педагоги, которые помогут разработать стратегии преодоления трудностей.

Как родителям помочь ребенку справиться с негативными эмоциями

1. *Создавайте доверительную атмосферу.* Регулярно разговаривайте с ребенком, узнавайте о его переживаниях, слушайте внимательно, задавайте уточняющие вопросы.

2. *Разговаривайте открыто и честно.* Объясняйте ребенку важность тех или иных действий, будьте искренними и откровенными в разговорах.

3. *Будьте рядом физически и морально.* Проводите вместе свободное время, занимайтесь совместными делами, показывайте заинтересованность в успехах и достижениях ребенка.

4. *Организируйте распорядок дня.* Помогите ребенку выстроить четкое расписание, включая время для отдыха, игр, чтения книг, выполнения домашнего задания.

5. *Поощряйте инициативу и творчество.* Поддерживайте попытки ребенка проявить себя, хвалите даже за небольшие успехи, поощряйте желание пробовать новое.

6. *Помогайте решать проблемы.* Обучайте способам решения конфликтов, демонстрируйте способы конструктивного общения и взаимопонимания.

7. *Контролируйте нагрузку и отдых.* Следите за соблюдением режима труда и отдыха, не перегружайте ребенка дополнительными занятиями.

8. *Обеспечьте комфортную среду дома.* Создайте уютное домашнее пространство, уделяйте внимание здоровому питанию, полноценному ночному отдыху.

Регулярные беседы с ребенком, внимание к его потребностям и чувствам, обеспечение стабильности и предсказуемости в повседневной жизни способствуют снижению уровня тревоги и улучшению общего самочувствия первоклассника.

Школьные правила – это основа для создания комфортной и безопасной образовательной среды

Школьные правила служат основой для формирования комфортного и безопасного образовательного пространства. Они обеспечивают порядок и дисциплину, гарантируют равноправие учащихся, защищают права участников образовательного процесса и определяют принципы взаимоотношений учителей, учеников и родителей.

Значение школьных правил

1. *Создание структуры и порядка.* Четко установленные правила позволяют учащимся чувствовать себя защищенными и увереннее воспринимать учебный материал.

2. *Развитие навыков саморегуляции.* Соблюдение установленных требований воспитывает ответственность, организованность, умение планировать собственное время.

3. *Предотвращение конфликтных ситуаций.* Правила помогают разрешать споры мирным путем, предотвращают агрессивное поведение, исключают возможность злоупотребления властью.

4. *Укрепление чувства принадлежности.* Учащиеся осознают себя частью коллектива, формируют чувство гордости за принадлежность к своей школе.

5. *Гарантия безопасности.* Ограничивая опасные действия, предупреждая нарушения закона, школа обеспечивает физическую безопасность учащихся.

Примеры типовых школьных правил

- Запрещено приносить оружие, наркотики, алкоголь и другие запрещённые предметы.

- Необходимо уважительно относиться друг к другу, избегать грубых высказываний и насилия.

- Требуется приходить вовремя на уроки, готовиться к ним заранее.

- Недопустимо использование мобильных телефонов во время занятий.
- Нельзя портить имущество школы, наносить существенные повреждения мебели и оборудованию.

Следование установленным нормам создает благоприятные условия для качественного обучения, способствует эффективному функционированию всей образовательной системы и защищает интересы всех её участников.

Важность обсуждения школьных правил в семье и комфортные условия для выполнения домашнего задания

Обсуждение школьных правил в кругу семьи играет важную роль в формировании положительного отношения ребенка к соблюдению норм и регламентов. Совместное обсуждение позволяет разъяснить смысл и необходимость правил, сформировать осознанное восприятие ребенком важности соблюдения общих норм. Рассмотрим, почему это важно и как обеспечить комфортные условия для выполнения домашнего задания.

Важность обсуждения школьных правил в семье

1. Осознанное соблюдение

Понимание смысла правил помогает ребенку сознательно их исполнять, а не просто формально соответствовать ожиданиям взрослых.

2. Формирование уважения к обществу

Через соблюдение семейных и школьных правил ребенок учится ценить общественные договоренности, проявлять уважение к другим людям и правопорядку.

3. Воспитание ответственности

Рассмотрение правил в семейной обстановке помогает формировать у ребенка представление о личной ответственности за свои поступки.

4. Решение проблемных вопросов

Открытый разговор позволяет выявить и обсудить любые затруднения, возникшие у ребенка относительно правил, совместно искать пути выхода из сложных ситуаций.

Создание комфортных условий для выполнения домашнего задания

1. Пространственная организация

Выделите тихое, хорошо освещенное место для занятий, освободите стол от ненужных предметов, обеспечьте доступ к необходимым материалам.

2. Планирование времени

Составляйте ежедневный график, включающий перерывы для отдыха, питания, прогулок на свежем воздухе.

3. Поддержка родителей

Будьте готовы помогать ребенку разобраться в сложностях, поддерживайте его эмоционально, подбадривайте и хвалите за старания.

4. Минимизация отвлекающих факторов

Отключите телевизор, музыку, телефонные звонки, постарайтесь исключить шумовое воздействие извне.

5. Использование вспомогательных материалов

Предоставьте необходимые пособия, канцелярские товары, дополнительные ресурсы для углубленного изучения темы.

Такие меры способствуют повышению продуктивности ребенка, облегчают процесс освоения учебного материала и укрепляют доверие между родителями и детьми.

Ответственность за нарушение правил

Ответственность за нарушение школьных правил направлена на поддержание дисциплины и порядка в образовательном учреждении. Такие меры призваны предотвратить негативное поведение, защитить права других членов сообщества и способствовать созданию безопасной обстановки для обучения. Рассмотрим формы и виды ответственности за несоблюдение правил.

Формы дисциплинарной ответственности

1. *Устное предупреждение.* Первый шаг при нарушении представляет собой замечание учителя или администрации школы. Приглашение родителей в школу для профилактической беседы.

2. *Запись в дневник или личное дело.* Фиксируется факт проступка, применяется при повторных нарушениях.

3. *Постановка на внутришкольный учет.* Администрация школы приглашает родителей для беседы и совместного принятия мер воздействия.

4. *Перевод в специальный класс или группу (если такой имеется в ОО).* Применяется при систематическом неподчинении, когда обычный класс оказывается неэффективным местом для исправления поведения.

5. *Исключение из школы.* Крайняя мера, применяемая в случаях серьезных нарушений, угрожающих здоровью и безопасности других учеников.

Цели введения ответственности:

- предотвращать противоправные действия;
- воспитывать ответственное отношение к обязанностям;
- способствовать формированию положительных качеств личности;
- сохранять стабильность и порядок в образовательном процессе.

Однако применение любых санкций должно осуществляться разумно и гуманно, с учетом возрастных особенностей детей, обстоятельств совершения проступка и степени тяжести совершенного деяния. Рекомендуется сочетать наказание с профилактическими мерами, направленными на коррекцию поведения и устранение причин нарушений.

Рекомендации родителям по закреплению школьных правил дома: инструменты и ресурсы

Закрепление школьных правил дома – важная задача, позволяющая повысить эффективность образовательных усилий и содействовать успешному выполнению учебной программы. Для успешного выполнения этой задачи родителям предлагается ряд инструментов и ресурсов, которые помогут сделать процесс проще и эффективнее.

Инструменты и методы закрепления правил

1. *Пример личного поведения.* Демонстрируйте своим примером правильное поведение, следуя основным принципам школьного этикета и дисциплине.
2. *Дискуссии и объяснения.* Поговорите с ребенком о значении каждой нормы, обсудите конкретные ситуации, когда правило было нарушено.
3. *Наглядные материалы.* Используйте плакаты, карточки, картинки, объясняющие суть различных правил, разместите их на видном месте в доме.
4. *Игровые методики.* Организуйте игры, направленные на обучение правилам, вовлекающие всю семью, разыгрывайте сценарии правильного поведения.
5. *Практическая деятельность.* Включите в повседневную жизнь регулярные упражнения, моделирующие ситуацию следования правилам.
6. *Мотивация и поощрение.* Хвалите ребенка за хорошее поведение, используйте систему наград за достижение целей.
7. *Совместное чтение литературы.* Читайте вместе книги, рассказывающие истории о соблюдении правил, приводящие яркие примеры успешных моделей поведения.

Ресурсы для закрепления правил

1. *Методические рекомендации.* Ознакомьтесь с материалами, разработанными специалистами в области детской психологии и педагогики.
2. *Интернет-ресурсы.* Посещайте тематические форумы, группы в соцсетях, посвященные вопросам воспитания и семейного досуга.
3. *Приложения и онлайн-курсы.* Пользуйтесь приложениями и платформами, предлагающими интерактивные занятия и обучающие тесты.
4. *Консультации специалистов.* Обратитесь за советом к педагогам, психологам, консультантам по детскому развитию.

Применение указанных инструментов и ресурсов позволит значительно облегчить процесс адаптации ребенка к школьной среде, повысит его уверенность в себе и создаст основу для дальнейшего эффективного обучения.

4. Классные часы как форма воспитания и развития детей

Чтобы обеспечить полноценное социальное и психологическое здоровье учащихся начальных классов, образовательные организации уделяют внимание созданию комфортной образовательной среды, стимулированию положительных отношений внутри коллектива и предоставлению возможности для личностного роста каждого ребенка.

Формирование социально-психологического здоровья первоклассников – комплексная задача, требующая совместных усилий педагогов и родителей, поэтому мы знакомим вас с тематикой классных часов, направленных на укрепление и развитие социально-психологического здоровья первоклассников.

Каждый классный час составлен таким образом, чтобы охватывать различные аспекты социального здоровья ребёнка, включая психоэмоциональную сферу, межличностные коммуникации, духовно-нравственное развитие и личную ответственность. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей детей и соответствуют актуальным направлениям воспитания и образования.

Тематические классные часы будут проводиться один раз в месяц. Их тематика и распределение по месяцам представлены на рисунке 1.

Тематическое направление	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Нормы социального общения в школьном коллективе	«Школа – наш общий дом»								
Здоровье как семейная ценность		«Путешествие в Страну Здоровья»							
Общечеловеческие ценности			«Ценности, которые нас сближают»						
Дружба. Помощь. Общение				«Мы разные, но мы – вместе»					
Эмоции. Эмоциональный интеллект. Эмпатия					«Калейдоскоп эмоций»				
Ценности и потребности личности. Личные границы. Ответственность						«Азбука жизни»			
Стрессовая устойчивость и жизнестойкость							«Что делать, если...»		
Социально-психологическое здоровье. Профилактика девиаций								«Радость жизни»	
Успешность в обучении. Социальная активность и самореализация									«Лесенка вверх»

Рис. 1. Циклограмма классных часов для 1-го класса по укреплению и развитию социального и психологического здоровья школьников на учебный год

При проведении классных часов, направленных на сохранение и укрепление социального и психологического здоровья обучающихся, используются анимированные персонажи Ваня и Аня (рис. 2).



Рис. 2. Персонажи классных часов – Ваня и Аня

5. Вопросы и ответы

- Ответы на вопросы родителей, касающиеся адаптации, школьных правил, организации образовательного процесса и других важных для родителей тем.

- Обмен контактной информацией.

6. Заключение и подведение итогов

- Классный руководитель благодарит родителей за участие в собрании.
- Подчеркивается важность дальнейшего сотрудничества и взаимодействия.

- Раздача памяток с советами для родителей и школьными правилами.

- Объявление о следующих мероприятиях (индивидуальные консультации, посещение уроков и т. д.).

Важные моменты при подготовке и проведении родительского собрания

- **Визуальная поддержка:** сопровождайте ваши выступления презентациями и наглядностью.

- **Доброжелательная атмосфера:** создайте атмосферу открытости и доверия, чтобы родители чувствовали себя комфортно и могли задавать вопросы.

- **Практическая информация:** предоставьте конкретные советы и рекомендации, которые родители могут использовать в повседневной жизни.

- **Обратная связь:** вовлекайте родителей в обсуждение, используйте интерактивные методы, чтобы сделать собрание более интересным и полезным.

- **Связь с практикой:** рассказывайте о реальных ситуациях из жизни класса, чтобы родители могли лучше понять проблемы, с которыми сталкиваются их дети.

- **Сотрудничество:** подчеркивайте важность совместной работы школы и семьи для успешной адаптации первоклассников.

**Памятка для родителей
«Помощь первокласснику
в адаптации к школе»**



• **Поддерживайте ребенка и проявляйте терпение.** Помните, что каждый ребенок индивидуален, и процесс адаптации может проходить по-разному. Не сравнивайте своего ребенка с другими, не требуйте мгновенных результатов. Будьте внимательны к его чувствам и переживаниям.

• **Создание благоприятной домашней обстановки.** После школы ребенку нужен отдых и спокойствие. Обеспечьте ему комфортное место для выполнения домашних заданий, но не превращайте это в излишнее давление. Важно, чтобы дом ассоциировался с уютом и безопасностью.

• **Практикуйте открытое общение.** Создайте доверительную атмосферу, в которой ребенок сможет свободно говорить о своих впечатлениях, радостях и тревогах. Внимательно слушайте его, задавайте наводящие вопросы, но не давите. Интересуйтесь успехами и трудностями ребенка в школе. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что его слышат и понимают.

• **Помогайте ребенку соблюдать режим дня.**

• **Помогайте ребенку в выполнении домашних заданий.**

• **Позитивное подкрепление.** Отмечайте даже небольшие успехи ребенка. Похвала, одобрение, объятия – всё это укрепляет его самооценку и мотивирует к дальнейшим достижениям. Не забывайте хвалить не только за учебные успехи, но и за проявление дружелюбия, помощь товарищам, соблюдение правил.

• **Сотрудничество с учителем.** Поддерживайте постоянную связь с классным руководителем. Обсуждайте успехи и трудности ребенка, делитесь своими наблюдениями. Совместные усилия школы и семьи – залог успешной адаптации.

• **Развитие самостоятельности.** Поощряйте ребенка к самостоятельности в выполнении простых задач: собрать портфель, убрать за собой игрушки, одеться. Это формирует ответственность и уверенность в своих силах.

• **Физическая активность и игры.** Не забывайте о важности активного отдыха. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры помогают снять напряжение и улучшить общее самочувствие ребенка.



**Помните, что адаптация –
это временный процесс,
и постепенно ребёнок
привыкнет к школе!**

2. Сценарий родительского собрания «Итоги первого учебного года в школе»

Цель собрания: обсуждение с родителями успехов и трудностей детей в учёбе, ключевых понятий из цикла классных часов по развитию и укреплению социально-психологического здоровья первоклассников, рекомендации по дальнейшей поддержке их развития, цели дальнейшего развития.

Участники: родители первоклассников, классный руководитель, педагог-психолог (по возможности).

Оборудование:

- проектор и экран (для презентации);
- презентация с информацией об успехах и достижениях обучающихся в учебной и внеучебной деятельности, мероприятиях, проведенных в классе за учебный год;
- раздаточный материал: памятки с рекомендациями для родителей по закреплению результатов развития детей в летний период и летнему отдыху.

Продолжительность: 1 час.

План собрания:

1. Приветствие и открытие собрания (5 мин).

2. Выступление классного руководителя «Итоги первого учебного года в школе» (15 мин):

- Статистические данные успеваемости класса за год, поощрение детей, показавших высокие результаты в обучении, творчестве, спортивных соревнованиях и общественной жизни школы.
- Вопросы коммуникации между учениками, учителем и родителями, благодарность активным родителям.

3. Выступление школьного психолога (по возможности) или классного руководителя «Цели и планы воспитательной работы на следующий год» (15 мин):

- Цели и планы воспитательной работы на следующий учебный год.
- Значение общения для детей (с учетом возраста).
- Значение общения в родительском коллективе.
- Ознакомление со списком литературы для чтения на летних каникулах.
- Информирование о формах организации при школе (при наличии) летнего отдыха детей.
- Рекомендации родителям по подбору видеоконтента и тем для обсуждения по вопросам развития и укрепления социально-психологического здоровья детей.
- Рекомендации родителям по развитию первоклассников в период летних каникул.
- Ответы на вопросы родителей.
- Информация и рекомендации по обращению за помощью.

4. Вопросы и ответы (10 мин).

5. Заключение и подведение итогов (5 мин).

Содержание родительского собрания

1. Приветствие и открытие собрания

- Классный руководитель приветствует родителей.
- Объявление темы и плана собрания.

2. Выступление классного руководителя

– Статистические данные успеваемости класса за год, поощрение детей, показавших высокие результаты в обучении, творчестве, спортивных соревнованиях и общественной жизни школы (важно отметить результаты всех учеников класса, без исключения).

– Ключевые понятия из цикла классных часов по развитию и укреплению социально-психологического здоровья первоклассников, которые были рассмотрены в ходе реализации внеурочной деятельности.

– Вопросы коммуникации между учениками, учителем и родителями, благодарность активным родителям.

Важно подчеркнуть, что за учебный год дети освоили учебную программу, участвовали в мероприятиях школы и класса, изучали в рамках внеурочной деятельности вопросы развития и укрепления социально-психологического здоровья, развивали свои способности.

Семья является первым и самым важным источником поддержки детей во всех видах деятельности и развитии. Родители и близкие люди помогают ребёнку справляться с поставленными задачами, развивать уверенность в своих силах. Поэтому важно в семейном кругу закреплять полученные знания и умения.

3. Цели и планы воспитательной работы на следующий учебный год

Во втором классе начальной школы основными целями обучения и развития являются дальнейшее укрепление фундамента знаний, полученных в первом классе, изучение базовых предметов и формирование личностных качеств школьника. Эти цели направлены на подготовку ребёнка к успешной учебной деятельности в будущем, активному участию в жизни коллектива и гармоничному социальному развитию его личности.

Основные образовательные цели второго класса:

Образовательные цели:

1. Углубление предметных знаний:

– Формирование прочных основ знания русского языка, литературы, математики, природоведения, музыки, изобразительного искусства и физического воспитания.

– Развитие навыков чтения, письма, счёта, понимания текста, анализа прочитанного материала.

2. Формирование интеллектуальных компетенций:

– Формирование умений анализировать, сравнивать, обобщать, классифицировать объекты, явления и события.

- Освоение методов самостоятельной работы с информацией, повышение уровня самостоятельности и ответственности школьников.

3. Воспитание нравственных ценностей:

- Воспитание уважения к окружающим людям, чувства коллективизма, ответственности перед обществом и семьей.

- Совершенствование коммуникативных навыков, развитие культуры межнационального общения.

4. Укрепление психофизического здоровья:

- Сохранение и улучшение состояния здоровья учащихся посредством правильного режима дня, рационального питания, регулярных физических нагрузок и соблюдения гигиенических норм.

- Повышение двигательной активности, профилактика утомляемости и стресса.

5. Социальная адаптация и творческая активность:

- Содействие развитию интереса к процессу познания, стимулирование познавательных потребностей и адаптационных возможностей обучающихся.

- Поддержка индивидуальных способностей и талантов ребёнка, вовлечение в разнообразные виды творческой деятельности.

Конкретные направления развития:

1. Русский язык и литература:

- Улучшение техники чтения, расширение словарного запаса, закрепление правил орфографии и пунктуации.

- Ознакомление с произведениями классической русской литературы, воспитание любви к чтению.

2. Математика:

- Изучение арифметических действий сложения, вычитания, умножения и деления.

- Решение простых уравнений, знакомство с геометрическими фигурами и понятиями.

3. Окружающий мир:

- Углубление знаний о природе, животном мире, природных процессах и экологическом балансе.

- Основы географии и истории родного края.

4. Физическая культура:

- Укрепление мышц, развитие ловкости, координации движений и гибкости.

- Овладение спортивными играми и упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Творческие дисциплины:

- Музыка, ИЗО, технология – совершенствование музыкальных и художественных способностей, знакомство с различными видами творчества.

Таким образом, основные цели обучения и развития во втором классе включают развитие интеллектуальной сферы, становление эмоционально-нравственного облика, укрепление здоровья и социализацию младших школьников.

Значение общения для восьмилетнего ребенка

Общение имеет огромное значение для всестороннего развития восьмилетнего ребенка, обеспечивая основу для дальнейшей социальной адаптации и личностного роста.

1. Эмоциональное развитие

Ребенок учится выражать свои чувства и эмоции, понимать эмоции окружающих. Через общение формируется эмпатия, способность сопереживать другим людям. Это важно для построения здоровых отношений с одноклассниками, друзьями и взрослыми.

2. Когнитивное развитие

Общаясь, ребенок получает новую информацию, улучшает свою речь, расширяет словарный запас, усваивает правила грамматики и синтаксиса. Дети учатся формулировать мысли, строить диалоги, аргументировать свое мнение. Все это способствует улучшению когнитивных функций, включая внимание, память и логику.

3. Социализация

Через общение ребенок осваивает нормы и правила поведения в обществе, узнает социальные роли и модели взаимодействия. Общение с ровесниками позволяет развиваться социальным навыкам, таким как умение договариваться, уступать, сотрудничать, решать конфликты конструктивно.

4. Самосознание и самооценка

Взаимодействие с другими помогает ребенку осознавать себя частью общества, формировать представление о собственных достоинствах и недостатках. Важна поддержка взрослых, помогающая формированию адекватной самооценки и уверенности в себе.

5. Психологическое благополучие

Регулярное позитивное общение снижает уровень тревожности, снимает стрессовые ситуации, повышает уверенность в себе. Ребенок чувствует себя любимым, принятым и значимым, что поддерживает его общее психологическое состояние.

Способы улучшения качества общения

Для эффективного развития через общение важно создавать благоприятные условия:

- Проводить больше времени с ребенком, разговаривая обо всём, что его интересует.
- Организовывать совместные игры и развлечения, направленные на решение совместных задач.
- Создавать возможности для социального взаимодействия с ровесниками (посещения детских клубов, лагерей).
- Показывать пример уважительного отношения к другим людям, учить ребенка доброте и терпимости.

Значение общения в родительском коллективе

Сегодня мы поговорим о том, как общение внутри родительского коллектива влияет на развитие и благополучие наших детей. Совместная работа и открытое взаимодействие между родителями создают особую среду, которая напрямую отражается на школьной жизни ребёнка. Рассмотрим, в чём именно заключается это влияние и как оно связано с темами классных часов, которые мы проводили в первом классе.

1. Создание единой поддерживающей среды

Когда родители общаются, обмениваются опытом и поддерживают друг друга, это формирует в классе атмосферу доверия и взаимопомощи. Это напрямую связано с темой классных часов о дружбе: ребёнок видит, что взрослые тоже дружат, помогают друг другу, и переносит эти модели поведения на свои отношения со сверстниками. Такая среда снижает тревожность перед школьными вызовами, повышает мотивацию к учёбе и участию в мероприятиях, создаёт ощущение «ты не один».

2. Укрепление связи «семья – школа»

Активное общение родителей с классным руководителем и друг с другом позволяет оперативно получать важную информацию о школьных событиях, согласованно решать организационные вопросы (экскурсии, праздники, проекты), вовремя замечать и обсуждать общие проблемы (адаптация, конфликты в классе, учебная нагрузка).

Это перекликается с классными часами о правах и обязанностях: дети учатся понимать, что у каждого есть не только права, но и ответственность – в том числе у родителей перед школьным коллективом.

3. Пример конструктивного взаимодействия

Дети внимательно наблюдают за тем, как взрослые общаются между собой. Если родители уважительно обсуждают разногласия, помогают друг другу без упрёков, радуются успехам других семей, то ребёнок усваивает эти модели поведения и переносит их на своё общение со сверстниками. Это развивает эмоциональную устойчивость – тему, которую мы затрагивали на классных часах: дети учатся контролировать эмоции, слушать других, находить компромиссы.

4. Расширение возможностей для развития ребёнка

Совместные инициативы родителей открывают детям новые горизонты: тематические встречи и мастер-классы от родителей-профессионалов, экскурсии на предприятия или в учреждения, организованные силами родителей, спортивные и творческие мероприятия, где участвуют целые семьи.

Это дополняет тему семейных ценностей: дети видят, как семья может быть частью большого сообщества, как совместные дела укрепляют связи между людьми.

5. Профилактика проблем в коллективе

Регулярное общение между родителями помогает раньше замечать признаки конфликтов или изоляции кого-то из детей, совместно находить решение (например, организовать игру, которая объединит класс), создавать традиции, укрепляющие дружбу в группе (дни рождения класса, совместные походы).

Это напрямую связано с классными часами о правилах поведения: дети усваивают, что соблюдение правил помогает избежать конфликтов, а взаимопомощь делает коллектив сильнее.

6. Поддержка в сложных ситуациях

Если у ребёнка возникли трудности (проблемы с учёбой, адаптацией, общением), сплочённый родительский коллектив может предложить проверенных специалистов, поделиться опытом решения похожих ситуаций, организовать групповую поддержку (например, дополнительные занятия в мини-группах).

Это развивает у детей эмоциональную устойчивость: они понимают, что ошибки – часть обучения, а поддержка близких помогает справиться с трудностями.

Очень важно продолжить эту работу во втором классе: закреплённые в первом классе ценности дружбы, взаимопомощи и уважения станут надёжной основой для дальнейшего развития детей, а сплочённость родительского коллектива поможет им уверенно справляться с новыми учебными и социальными задачами.

Рекомендуемая литература для самостоятельного чтения

Размещается на сайте ОО.

Рекомендации родителям по подбору видеоконтента и тем для обсуждения, связанных с вопросами развития и укрепления социально-психологического здоровья детей



Рис. 1. Персонажи классных часов Ваня и Аня

На внеурочных занятиях (классных часах) по развитию и укреплению социально-психологического здоровья обучающихся вместе с персонажами Ваней и Аней (рис. 1) мы рассматривали следующие темы (рис. 2):

1. Нормы социального общения.
2. Здоровье как семейная ценность.
3. Общечеловеческие ценности.
4. Дружба, помощь, общение.

5. Эмоции, эмоциональный интеллект, эмпатия.
6. Ценности и потребности, личные границы, личная ответственность.
7. Стрессовая устойчивость, жизнестойкость.
8. Социально-психологическое здоровье, профилактика девиаций.
9. Успешность в обучении, социальная активность и самореализация.

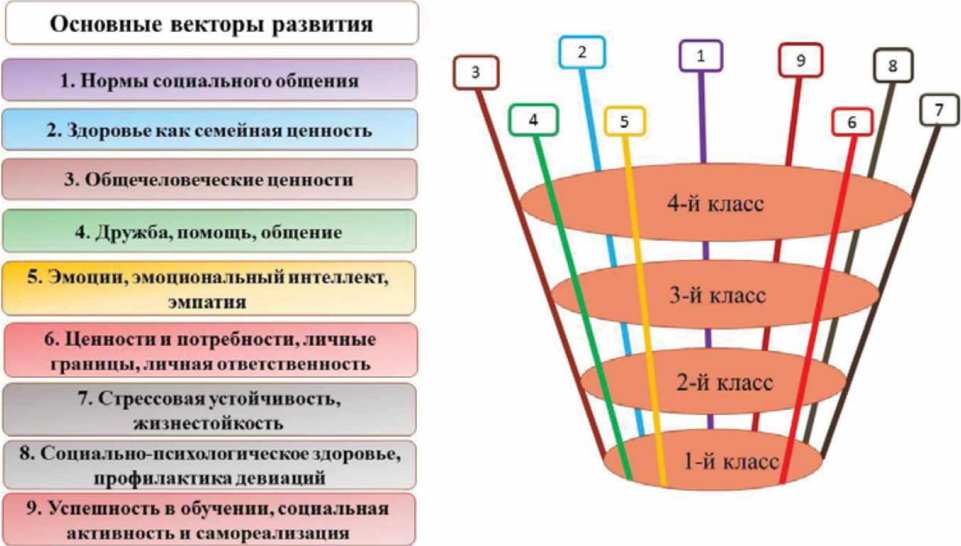


Рис. 2. Основные векторы развития по вопросам сохранения и укрепления социально-психологического здоровья обучающихся

Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам соблюдения школьных правил для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Ну, погоди!», «Вовка в тридесатом царстве», «Ивашка из дворца пионеров», «Ох и АХ», «Фиксики» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам здорового образа жизни для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «По дороге с облаками», «Про мышонка, который хотел стать сильным», «Подарок для самого слабого», «Баба Яга против!» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам общечеловеческих ценностей (уважение к людям, уважение к труду, ответственность и др.) для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Простоквашино», «Гуси-лебеди», «Дядя Степа», «Вовка в тридесятом царстве!» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам дружбы, взаимопомощи и общения для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Просто так», «Приключения капитана Врунгеля», «Маленький принц», «Летучий корабль», «Мой друг – зонтик» и т. д. Песни о дружбе: «Дружба крепкая», «Должны смеяться дети» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам эмоционального интеллекта, эмпатии, управления эмоциями для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Маша и Медведь» (серия «Друг познаётся в беде»), «Карлсон вернулся», «Цветик-Семицветик», серия мультфильмов «Про Миру и Гошу», «Незнайка на Луне» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам личной ответственности, общечеловеческих ценностей и потребностей для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Девочка и дельфин», «Чиполлино», «Маленький принц» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам стрессоустойчивости, жизнестойкости для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Конек-горбунок», «Волшебное кольцо», «12 месяцев» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам социально-психологического здоровья, профилактике девиаций для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «Цветик-семицветик», «Заколдованный мальчик», «Что такое хорошо, что такое плохо» и т. д.



Рекомендации по подбору видеоконтента по вопросам профилактики школьной неуспешности, социальной активности и самореализации для совместного просмотра детьми и их родителями: мультипликационные фильмы «В стране невыученных уроков», «Остров ошибок» и т. д.



Рекомендации родителям по развитию первоклассников в период летних каникул

Летний отдых является важным периодом восстановления сил ребёнка после напряжённого учебного года. Однако летние каникулы – отличная возможность поддержать и развить важные умения и способности вашего первоклассника. Вот несколько полезных рекомендаций, которые помогут организовать лето интересно и полезно для будущих второклассников.

Организация отдыха и досуга

Физическое здоровье

– *Активный образ жизни:* регулярные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, игры на детской площадке способствуют укреплению здоровья и физической выносливости.

– *Занятия плаванием:* купание в бассейне или водоёме помогает развивать координацию движений и укрепляет мышцы тела.

– *Закаливание организма:* начинать постепенно закаливать организм ребёнка путём воздушных ванн, прогулок босиком по траве, водных процедур.

Умственная деятельность

– *Чтение книг:* ежедневное чтение развивает воображение, обогащает речь, расширяет кругозор ребёнка. Можно предложить ребёнку самостоятельно выбрать книгу и обсудить её содержание.

– *Развитие мелкой моторики:* занятия рисованием, лепкой, аппликациями укрепляют мелкую мускулатуру рук, улучшают координацию движений пальцев.

– *Интеллектуальные игры:* настольные игры, пазлы, головоломки помогают развивать мышление, память, внимательность.

Творческое развитие

– *Посещение музеев, театров:* походы в музеи, театры, кино знакомят ребёнка с культурным наследием страны, развивают эстетический вкус.

– *Кружки и секции:* записать ребёнка в художественную школу, музыкальную студию, танцевальный кружок для раскрытия творческого потенциала ребёнка.

– *Семейные проекты:* совместная подготовка поделок, оформление семейного альбома фотографий, создание мини-фильмов позволят раскрыть творческие таланты ребёнка.

Социальное взаимодействие

– *Общение со сверстниками:* летний лагерь, детские площадки, экскурсии позволяют расширить круг общения ребёнка, научиться общаться и находить общий язык с разными людьми.

– *Навыки самообслуживания:* научите ребёнка помогать по дому, готовить простейшие блюда, аккуратно складывать одежду и игрушки, ухаживать за домашними питомцами.

Полезные советы

– Не перегружайте ребёнка дополнительными заданиями и уроками. Лёгкость и непринуждённость занятий сделают процесс обучения эффективным и приятным.

– Соблюдайте режим дня: полноценный сон, регулярные приёмы пищи, чередование умственной нагрузки и активного отдыха положительно влияют на самочувствие и настроение ребёнка.

– Будьте примером для подражания: ваше отношение к учёбе, труду, культуре поведения формирует у ребёнка правильное восприятие окружающего мира.

Следуя данным рекомендациям, вы сможете обеспечить вашему ребёнку качественный летний отдых, наполненный интересными делами и новыми впечатлениями.

4. Вопросы и ответы

- Ответы на вопросы родителей, касающиеся успехов и трудностей детей в учебе, закрепления результатов их развития в летний период.

5. Заключение и подведение итогов

- Классный руководитель благодарит родителей за участие в собрании.
- Подчеркивается важность дальнейшего сотрудничества и взаимодействия.
- Обмен контактной информацией.
- Раздача памяток с советами для родителей.
-

Важные моменты при подготовке и проведении родительского собрания:

- **Визуальная поддержка:** сопровождайте ваши выступления презентациями и наглядностью.
- **Доброжелательная атмосфера:** создайте атмосферу открытости и доверия, чтобы родители чувствовали себя комфортно и могли задавать вопросы.
- **Практическая информация:** предоставьте конкретные советы и рекомендации, которые родители могут использовать в повседневной жизни. Обращайте внимание родителей не только на достижения их детей, но и на то, что требует дополнительного внимания и усилий для развития.
- **Обратная связь:** вовлекайте родителей в обсуждение, поинтересуйтесь удовлетворенностью родителей и детей условиями обучения в школе.
- **Связь с практикой:** рассказывайте о реальных ситуациях из жизни класса, чтобы родители могли лучше понять проблемы и задачи, с которыми сталкиваются их дети.
- **Сотрудничество:** подчеркивайте важность совместной работы школы и семьи для дальнейшего успешного развития детей.



**Рекомендации родителям
по развитию первоклассников
в период летних каникул**

1. **Чтение книг.** Организуйте регулярное чтение вслух и обсуждение прочитанного. Подбирайте интересные для ребёнка книги, соответствующие его возрасту. Это поможет развивать воображение, словарный запас и любовь к чтению.

2. **Творческие задания.** Предлагайте ребёнку рисовать, лепить из пластилина, делать поделки. Это способствует развитию мелкой моторики, креативности и самовыражения.

3. **Игры на развитие внимания и памяти.** Используйте простые игры и упражнения, направленные на улучшение концентрации внимания и запоминания информации. Например, можно играть в «найди отличия» или учить короткие стихи.

4. **Развитие математических навыков.** Включайте в повседневные занятия простые математические задачи и упражнения. Это может быть счёт предметов, решение простых примеров или задач на логику.

5. **Обсуждение событий дня.** Вечером обсуждайте с ребёнком его день, впечатления и события. Это поможет развить навыки общения и анализа.

6. **Прогулки и наблюдения.** Используйте время на природе для наблюдений за растениями, животными и явлениями природы. Это способствует расширению кругозора и развитию любознательности.

7. **Физическая активность.** Поддерживайте активный образ жизни ребёнка, организуйте игры на свежем воздухе, походы или велосипедные прогулки. Это важно для физического здоровья и общего развития.

8. **Знакомство с окружающим миром.** Планируйте короткие поездки или прогулки по интересным местам в вашем городе или районе. Это поможет ребёнку узнать что-то новое и расширить горизонты.

9. **Поддержка интересов.** Учитывайте интересы ребёнка и поддерживайте его увлечения. Если он интересуется определёнными темами, ищите книги, фильмы или занятия, связанные с ними.

10. **Режим дня.** Помогите ребёнку придерживаться режима дня, чтобы сохранить баланс между отдыхом и активностью. Это способствует лучшему усвоению информации и общему благополучию.

Помните, что главное – создать благоприятную атмосферу для развития и поддерживать интерес ребёнка к новым знаниям и умениям.

Рекомендуемые диагностические материалы для определения уровня адаптации первоклассников к школе

Адаптация к обучению в школе является одним из ключевых показателей социально-психологического здоровья детей.

Для определения уровня адаптации первоклассников к школе рекомендуется использовать различные диагностические материалы, которые включают наблюдение, опросные и проективные методики [9; 13; 14; 17; 25].

Предлагаемые методики отвечают следующим требованиям: информативность, незначительные временные затраты, соответствие уровню развития ребенка и владения им учебными навыками, возможности использовать результаты диагностики в организации образовательного процесса, измерить уровень социально-психологического здоровья через ключевые параметры адаптации-дезадаптации.

Исследованию должны предшествовать наблюдение за ребенком в классе, беседа с учителем, ознакомление с анамнестическими данными. Это поможет правильно спланировать стратегию обследования, ориентируясь на особенности ребенка, и составить более объективное заключение. В процессе диагностики необходимо фиксировать особенности деятельности и поведения ребенка в ходе обследования.

Важно не перегружать учащихся первых классов при диагностическом обследовании, учитывая их быструю утомляемость и стремление к переключению на другие виды деятельности. Педагогу-психологу необходимо выбрать две-три методики, позволяющие дать максимально полную информацию, не приводя детей к переутомлению. Предлагаемые диагностические материалы максимально учитывают возрастные особенности и познавательные возможности первоклассников.

Исследование проводится два раза в год: первичное – после первого полугодия обучения и контрольное – в конце учебного года.

Проективная рисуночная методика «Школа зверей» (С. Панченко)

Цель: определение уровня тревожности и выявление удовлетворенности школьной жизнью, взаимопонимания в коллективе, защищенности членов коллектива.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме. По завершении рисования необходим пострисуночный опрос, позволяющий уточнить сюжет рисунка и отношение учащегося к его отдельным элементам.

Целевая аудитория: 1–4-й класс.

Необходимые материалы: бумага формата А4, простые и цветные карандаши, ластик.

Инструкция. Нарисуйте, пожалуйста, картинку на такую тему: что было бы, если наша школа превратилась бы в школу для зверей, а не для детей?

В пострисуночном опросе необходимо уточнить: чем заняты персонажи рисунка; какое у них настроение; кем из нарисованных персонажей мог бы быть сам автор рисунка; где сейчас сам автор, если на рисунке его нет?

Обработка результатов. Анализ полученных результатов предлагает качественную обработку данных. Оценивается наличие или отсутствие признаков тревожности в рисунке, на основании чего делается заключение об уровне школьной тревожности учащегося.

Для интерпретации рисунка используются следующие уровни анализа:

- 1) формально-графический;
- 2) цветовой;
- 3) уровень общепринятых интерпретаций;
- 4) уровень интегрированности рисунка;
- 5) символический;
- 6) сюжетный.

Оценочная шкала	Критерии оценки
Общая школьная тревожность	Штриховка (слишком сильный или слабый нажим). Изображение очевидно неприятных ситуаций. Многочисленные стирания
Тревога в отношениях с учителями	Отсутствие фигуры учителя. Акцентирование фигуры учителя (размер, цвет), тщательная прорисовка элементов. Изображение очевидно неприятных ситуаций взаимодействия с учителем. Отделение изображения от учителя линиями и другими барьерами. Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении учителя
Тревога в отношениях с одноклассниками	Отсутствие изображений одноклассников. Отделение собственного изображения от одноклассников линиями и другими барьерами. Акцентирование изображения одноклассников, тщательная прорисовка его элементов. Изображение очевидно неприятных ситуаций взаимодействия с одноклассниками. Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении одноклассников
Эмоциональный фон отношения к школе (негативный)	Негативные эмоциональные состояния персонажей рисунка. Дисгармоничная цветовая гамма. Нарушение целостности изображения
Самооценочная школьная тревожность	Штриховка, слишком сильный или слабый нажим, стирания при изображении учеников. Маленький размер фигур учеников (по сравнению с учителем), маленький размер собственного изображения (по сравнению с одноклассниками). Изображение ситуаций негативного оценивания

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» **(Н. Г. Лусканова)**

Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н. Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и образовательному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Цель: определение школьной мотивации.

Процедура проведения: данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также для групповой диагностики. В первом классе экспериментатором читаются вслух вопросы и варианты ответов, так как дети еще плохо читают. У ребенка должна быть возможность задать уточняющий вопрос, если он что-то не понял. Дети должны выбрать те ответы, которые им подходят.

Инструкция для индивидуальной формы работы. Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трех ответов, который выражает твоё мнение.

Инструкция для групповой формы работы. Я буду зачитывать вопросы. Из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов.

Стимульный материал методики:

1. Тебе нравится в школе?

- не очень;
- нравится;
- не нравится.

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома;
- бывает по-разному;
- иду с радостью.

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел в школу или остался дома?

- не знаю;
- остался бы дома;
- пошел бы в школу.

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится;
- бывает по-разному;
- нравится.

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы;
- не хотел бы;
- не знаю.

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю;

- не хотел бы;
 - хотел бы.
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
- часто;
 - редко;
 - не рассказываю.
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
- точно не знаю;
 - хотел бы;
 - не хотел бы.
9. У тебя в классе много друзей?
- мало;
 - много;
 - нет друзей.
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
- да;
 - не очень;
 - нет

Обработка результатов. Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

Интерпретация результатов. Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено пять основных уровней школьной мотивации:

– 25–30 баллов (очень высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога;

– 20–24 балла (высокий уровень) – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой;

– 15–19 баллов (средний уровень) – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени, и образовательный процесс их мало привлекает;

– 10–14 баллов (низкий уровень) – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе;

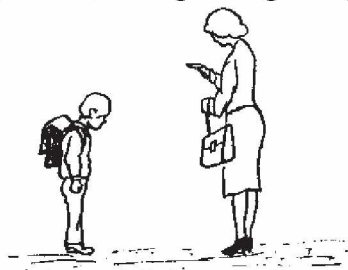
– ниже 10 баллов (очень низкий уровень) – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья.

Методика исследования мотивации учения у первоклассников (М. Р. Гинзбург)

В основу методики положен принцип «персонификации» мотивов. Детям предлагается небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. Методика проводится индивидуально.

Цель: изучение сформированности мотивации к обучению, эмоционального отношения к школе.

Инструкция. Сейчас я прочитаю тебе рассказ. Мальчики (девочки) разговаривали про школу. Первый мальчик сказал: «Я пойду в школу потому, что меня мама заставляет. А если бы не мама, я бы в школу не ходил». Показывается картинка, которая характеризует внешний мотив (Графический материал).



Второй мальчик сказал: «Я пойду в школу потому, что мне нравится учиться, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я бы всё равно учился». Показывается картинка, в основе которой учебный мотив.



Третий мальчик сказал: «Я хотел бы пойти в школу потому, что там весело и много ребят, с которыми можно играть». Показывается картинка, на которой изображены фигурки двух детей, играющих в мяч (игровой мотив).



Четвёртый мальчик сказал: «Я пойду в школу потому, что я большой. В школе я буду чувствовать себя большим, а в садике я чувствую себя маленьким». Показывается картинка, на которой изображены две схематические фигурки взрослого и ребёнка, стоящие спиной друг к другу; у взрослого – портфель в руках, у ребёнка – игрушечный автомобиль (позиционный мотив).



Пятый мальчик сказал: «Я хочу пойти в школу потому, что нужно учиться. Без ученья никакого дела не сделаешь, а выучишься – можешь стать кем хочешь». Показывается картинка, на которой схематическая фигурка с портфелем в руках направляется к зданию школы (социальный мотив).



Шестой мальчик сказал: «Я хочу ходить в школу, чтобы получать пятёрки». Показывается картинка с изображением фигурки ребёнка с тетрадкой в руках (мотив оценки).



После прочтения рассказа психолог задаёт ребёнку следующие вопросы: кто, по-твоему, из них прав? Почему? С кем из них ты бы хотел учиться? Почему?

Дети последовательно осуществляют три выбора. Если содержание ответа ребёнку недостаточно ясно, ему напоминают рассказ, показывают соответствующие картинки.

Обработка результатов. Ответы учеников (выборы определенных картинок) заносятся в общую таблицу. Количество знаков «+» в каждой колонке свидетельствует о том, сколько раз была выбрана та или иная картинка (соответствующий мотив). Подсчитывается процентное соотношение между всеми мотивами и делается вывод о преобладающих тенденциях в мотивациях.

Контрольный выбор добавляется к общей сумме баллов.

Выбор	Картинка 1	Картинка 2	Картинка 3	Картинка 4	Картинка 5	Картинка 6
1						
2						
3						
Контрольный выбор						

Учебная мотивация диагностируется по наибольшему количеству баллов (доминирующая мотивация). Иногда ребенок может руководствоваться и другими мотивами. Об отсутствии мотивации обучения свидетельствует ограниченность предпочтений, т. е. школьниками практикуются различные подходы к тем или иным ситуациям. Из ответов-выборов первоклассников делается вывод о сущности ведущего мотива учебной деятельности.

Выбор ребенком одной и той же картинки три раза подряд, а также ответы на вопросы, подтверждающие осознанность его выбора, свидетельствуют о наличии одного ведущего мотива. Выбор ребенком одной и той же картинки два раза подряд и ответы на вопросы, подтверждающие осознанность его выбора, свидетельствуют о наличии одного ведущего мотива, а также другого мотива, менее значимого. Если ребенок выбирает три разных картинки и осознанно объясняет свои выборы, то это свидетельствует о разносторонней мотивации, но ведущим следует считать мотив, обозначенный первой выбранной картинкой. Когда ребенок выбирает три разных картинки и не может рационально объяснить свои выборы, это может свидетельствовать о недостаточном развитии мотивационной составляющей. Но условно ведущим следует считать мотив, обозначенный первой выбранной картинкой.

Для отслеживания дальнейшей результативности процесса формирования учебной мотивации у учащихся целесообразно выявить уровень мотивации в целом:

- внешний мотив – 0 баллов;
- игровой мотив – 1 балл;
- получение отметки – 2 балла;
- позиционный мотив – 3 балла;
- социальный мотив – 4 балла;
- учебный мотив – 5 баллов.

Баллы выбранных картинок суммируются, и на их основе по оценочной таблице выявляются уровни мотивации (таблица представлена ниже).

Уровень мотивации	Выбор 1	Выбор 2	Выбор 3	Общая оценка по уровням мотивации, балл
1	5	5	5	13–15
2	4	4	4	10–12
3	3	3	3	7–9
4	2	2	2	4–6
5	0–1	0–1	0–1	До 3

Количественная оценка:

I – очень высокий уровень мотивации, преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных мотивов;

II – высокий уровень учебной мотивации, преобладание социальных мотивов, возможно присутствие учебного и позиционного мотивов;

III – нормальный уровень мотивации, преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов;

IV – сниженный уровень мотивации, преобладание оценочных мотивов, возможно присутствие позиционного и игрового (внешнего) мотивов;

V – низкий уровень учебной мотивации, преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного мотива.

Качественная оценка:

Внешний – собственного желания ходить в школу ребенок не проявляет, школу он посещает только по принуждению.

Учебный – ребенку нравится учиться, нравится посещать школу.

Игровой – в школе ребенку нравится только играть, гулять, общаться с детьми.

Позиционный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы овладевать учебной деятельностью, а для того, чтобы почувствовать себя взрослым, повысить свой статус в глазах детей и взрослых.

Социальный – ребенок ходит в школу не для того, чтобы быть образованным, узнавать что-то новое, а потому, что знает: учиться надо, чтобы в будущем получить профессию, – так говорят родители.

Оценочный – ребенок ходит в школу, чтобы зарабатывать пятерки, за которые хвалят родители и учитель.

Проективный тест «Домики» (О. А. Орехова)

Методической основой теста является цветоассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Тест, разработанный О. А. Ореховой, позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельности ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Цель: определение личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

– лист ответов;

– восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой первоклассников – 10–15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция. Сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание 1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите

тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание 2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который, по-вашему, подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: *счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение*. Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание 3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№ 2 – твое настроение, когда ты идешь в школу;

№ 3 – твое настроение на уроке чтения;

№ 4 – твое настроение на уроке письма;

№ 5 – твое настроение на уроке математики;

№ 6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем;

№ 7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками;

№ 8 – твое настроение, когда ты находишься дома;

№ 9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки;

№ 10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того, эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура *обработки* начинается с задания 1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

$$ВК = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета}).$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов.

Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

– 0–0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка;

– 0,51–0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха;

– 0,92–1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию;

– свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, то есть преобладающее настроение ребенка.

Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

– больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно;

– 10–18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет;

– менее 10 – преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания 2 и 3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание 2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций: в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

- счастье – горе – блок базового комфорта;
- справедливость – обида – блок личностного роста;
- дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия;
- доброта – злоба – блок потенциальной агрессии;
- скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций, например, и счастье, и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание на то, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание 1).

В задании 3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа – счастье – восхищение или домашние задания – горе – скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам выполнения задания 3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе,
- амбивалентным отношением,
- негативным отношением.

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

- достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме);
- частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс);
- недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс).

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный,
- частичный,
- недостаточный (или дезадаптация).

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации,
- первоклассников с частичной адаптацией.

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т. д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

Методика «Лесенка» (В. Г. Щур)

Данная методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Цель: определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представления ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Материал и оборудование: нарисованная лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

Процедура исследования. Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребёнком с использованием определённой шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.

Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нём лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребёнок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Инструкция. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята; тут (показать вторую и третью) – хорошие; здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята; тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие; а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему. В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите из следующего.

Ступенька 1 – завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни «пятерки», книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю» и т. д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка. Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший, и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка. Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10 %. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, неудачно наклеенный домик и т. д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей», «Я плохая, потому что балуюсь» и т. д. В таких случаях, как правило, через день-другой вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Психологу очень важно знать причину низкой самооценки ребенка – без этого нельзя ему помочь. «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что у меня ничего не получается на занятиях в саду». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что

ребенок в младшем возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки.

Качественный анализ методики

Благоприятный вариант – если дети считают, что взрослые поставят их на одну из верхних ступенек лестницы, а сами себя ставят на одну ступеньку ниже. Такой результат свидетельствует о том, что дети, чувствуя поддержку и принятие со стороны взрослых, умеют уже достаточно реалистично посмотреть на себя.

Неблагоприятный вариант – дети ставят себя на ступеньках выше, чем, по их мнению, поставили бы взрослые. Такой выбор свидетельствует об осознании ребёнком неприятия со стороны взрослого и негативном противопоставлении оценке взрослого собственной оценки. Однако при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит учитель?» – помещение на одну из нижних ступенек нормально и может служить доказательством адекватной самооценки, особенно в том случае, если ребёнок действительно плохо себя ведёт и часто получает замечания от учителя.

Положение на любой из нижних ступенек говорит не об адекватной самооценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

Если дети ставят себя на ту же ступеньку, на которую, по их мнению, могут поставить их взрослые, то это свидетельствует об инфантилизме (все ответы – «на верхнюю ступеньку», не может ответить на вопрос: «Почему?»); о «компенсирующей самооценке» (желаемое выдаётся за действительное).

Предложенные методики являются рекомендуемыми и их возможно заменить на используемый школьным психологом диагностический материал для определения уровня адаптации обучающихся в первом классе.

Список рекомендованной литературы

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 216 с. – (Высшее образование).
2. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 272 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08188-6 // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560190> (дата обращения: 25.11.2025).
3. Бонкало, Т. И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности : учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова // Москва : Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. – 206 с.
4. Колпина, Л. В. К вопросу об определении понятия «социальное здоровье» / Л. В. Колпина, И. Н. Сербай // Среднерусский вестник общественных наук. – 2011. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-opredelenii-ponyatiya-sotsialnoe-zdorovie> (дата обращения: 25.11.2025).
5. Костина, А. В. Россия: путь к будущему. Технологии формирования нового общества: цивилизационная идентичность. Информатизация жизни. Культурные ценности и «общество потребления». – Москва : Ленанд, 2019. – 200 с.
6. Корягина, Н. А. Социальная психология: теория и практические методы / Н. А. Корягина. – Москва : Юрайт, 2024. – 317 с.
7. Лебедева-Несевря, Н. А. Социология здоровья : учеб. пособие для студ. вузов / Н. А. Лебедева-Несевря, С. С. Гордеева ; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.
8. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд., стер. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с. : ил. – (Высшее образование) (Классическая учебная книга).
9. Лусканова, Н. Г. Анкета «Оценка уровня школьной тревожности» / Н. Г. Лусканова // Информационно-методические материалы для специалистов психологической службы по применению диагностического инструментария по направлению адаптации обучающихся в общеобразовательных организациях / сост.: А. Х. Бубнова, Т. В. Шевцова, Т. И. Игнатенко. – Донецк : ДРУМЦ ПС СО, 2021. – 123 с. – URL: https://sh-spc-int25-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/193/3833/3_21_Pis_mo_DRUMTs_PS_SO_01_03_31_ot_02_02_2021_DP_5_Adaptatsiya.pdf.
10. Морев, М. В. Социальное здоровье как категория социологии / М. В. Морев // Siberian Socium / Тюменский государственный университет ;

главный редактор В. Г. Немировский. – Тюмень : ТюмГУ-Press, 2022. – Том 6, № 2(20). – С. 65–80.

11. Нартова-Бочавер, С. К. Введение в психологию развития : учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова ; гл. ред. Д. И. Фельдштейн. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2022. – 216 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=94688>. – ISBN 978-5-89349-759-5 (дата обращения: 30.08.2024).

12. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2024. – 411 с.

13. Орехова, О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка / О. А. Орехова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003 (Тип. ИПК Бионт). – 108 с. – (Практикум по психодиагностике).

14. Панченко, С. Проективная рисуночная методика «Школа зверей» / С. Панченко // Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 248 с.

15. Полякова О. Б. Психологическое здоровье: дайджест / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiyturizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> – Загл. с экрана. – 54 с. (дата обращения: 25.11.2025).

16. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с. : ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

17. Развитие мотивов учения у детей 6–7 лет // Особенности психологического развития детей 6–7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера ; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – Москва : Педагогика, 1988. – 136 с. – (Педагогическая наука – реформе школы). – URL: [https://psychlib.ru/mgppu/opr/opr-001-.htm#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/opr/opr-001-.htm#$p1).

18. Садчикова, Я. О. Психологическое здоровье как показатель психологической безопасности образовательной среды / Я. О. Садчикова // Молодой ученый. – 2023. – № 25 (472). – С. 293–295. – URL: <https://moluch.ru/archive/472/104448>. – ISBN 978-5-9758-1942-0 (дата обращения: 15.04.2025).

19. Социальная психология развития / под ред. Н. Н. Толстых. – Москва : Юрайт, 2024. – 544 с.

20. Социология личности // Социология : энциклопедия / сост. : А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин и др. – Минск : Книжный дом, 2003.

21. Столяренко, Л. Д. Социальная психология личности и групп : учебник / Л. Д. Столяренко. – Москва : Феникс, 2024. – 320 с.

22. Фролова, Ю. Г. Медицинская психология : учеб. пособие / Ю. Г. Фролова. – 2-е изд., испр. – Минск : Выш. шк., 2011. – 383 с.

23. Шкиндер, В. И. Понятие «социальное здоровье» и его значение для социальной теории и практики / В. И. Шкиндер, Н. Л. Шкиндер // Современные проблемы подготовки специалистов по социальной работе и социальной педагогике : материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 30–31 марта 2004 г.). – Екатеринбург : РГППУ, 2004. – С. 279–285.

24. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2025. – 432 с.

25. Щур, В. Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей / В. Г. Щур // Психология личности: теория и эксперимент : сб. науч. тр. / АПН СССР, НИИ общ. и пед. психологии ; [сост. М. П. Гинзбург]. – Москва : АПН СССР, 1982. – 170 с.

Содержание

Введение	3
Сценарии классных часов по укреплению социального и психологического здоровья обучающихся 1-го класса	14
1. Сценарий классного часа по направлению «Нормы социального общения».....	14
2. Сценарий классного часа по направлению «Здоровье как семейная ценность».....	21
3. Сценарий классного часа по направлению «Общечеловеческие ценности: уважение к людям, уважение к труду».....	28
4. Сценарий классного часа по направлению «Дружба, помощь и общение».....	34
5. Сценарий классного часа по направлению «Эмоции. Эмоциональный интеллект. Эмпатия».....	39
6. Сценарий классного часа по направлению «Ценности и потребности. Личные границы. Личная ответственность».....	45
7. Сценарий классного часа по направлению «Стрессовая устойчивость и жизнестойкость».....	50
8. Сценарий классного часа по направлению «Социально-психологическое здоровье. Профилактика девиаций».....	56
9. Сценарий классного часа по направлению «Успешность в обучении, социальная активность и самореализация».....	62
Сценарии тематических родительских собраний	67
1. Сценарий родительского собрания «Адаптация первоклассников».....	67
2. Сценарий родительского собрания «Итоги первого учебного года в школе».....	79
Рекомендуемые диагностические материалы для определения уровня адаптации первоклассников к школе	91
Список рекомендованной литературы	105

Учебное издание

**Укрепление социального и психологического здоровья
обучающихся 1-х классов общеобразовательных организаций
Кемеровской области – Кузбасса**

Сборник сценариев

Составители:

**Ненилин Сергей Николаевич
Заруцкая Светлана Валериевна
Савоськина Марина Николаевна
Кедярова Татьяна Викторовна**

Текст к печати подготовили **И. А. Конькова, С. А. Фурсова**
Технический редактор **С. А. Стрекатов**
Дизайн обложки: **И. А. Конькова**

Подписано в печать 30.04.2026.
Формат 60x84 ¹/₈. Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 12,5.
Тираж 200 экз. Заказ № 14

Адрес редакции и типографии:
650070, Кемеровская область – Кузбасс,
г. Кемерово, ул. Заузелкова, д. 3