



Сборник статей и полезных советов для учащихся

Автор социальный педагог
МБОУ «Школа №11 имени
Г.С. Бересневой»
Дудина Е.Б.

Н. Новгород
2020 г.

Содержание

1. Нравственные ценности. Золотое правило нравственности.
Анкета «Дом моей души»- стр. 3-4
2. Семья и семейные ценности- стр. 5-6
3. Правила культурного поведения и этикет. Законы речевого общения. Тест «А вы приятный собеседник?»- стр.7-10
4. Роль школы в жизни и воспитании детей- стр.11-12
5. Режим дня учащегося. Советы по самодисциплине и самоконтролю. Тест «Ваш уровень самоконтроля»- стр.12-16
6. Отношения с окружающими. Понятие чистоты – стр.16-17
7. «В здоровом теле здоровый дух». Советы по правильному питанию. Тест «Здоровое питание»- стр.18-20
8. Что такое счастье. Как быть счастливым и успешным.
Ролевая игра «Труд-основа жизни»- стр.21-24
9. Вредные привычки и их последствия.
Анкета «Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам?» - стр. 25-27
10. Правила безопасного поведения учащихся в социальных сетях – стр. 27-28
11. Что такое ЗОЖ? Тест «Твое здоровье» - стр. 29-30
12. Законы дружбы. Тест «Хороший ли ты друг?»- стр. 31-32
13. Права, обязанности и ответственность учащихся- стр. 33-37
14. Правила поведения учащихся на каникулах – стр. 38-41
15. Конфликты и их профилактика.
Тест «Конфликтная ли ты личность?» - стр.42-47
Тест «Выбери фигуру и узнай свою психологическую характеристику» - стр.48-49
Тест «Хорошо ли вы разбираетесь в людях?» - стр.49-50
16. Что такое патриотизм- стр.51
17. Любовь к природе, суть экологической морали – стр.51-52
18. Заключение. 20 шагов на пути к успеху – стр.53
19. Литература- стр. 54-55

Нравственные ценности. Золотое правило нравственности.

Нравственность- это внутренняя установка человека действовать согласно своей совести. К нравственным ценностям в повседневной жизни можно отнести:

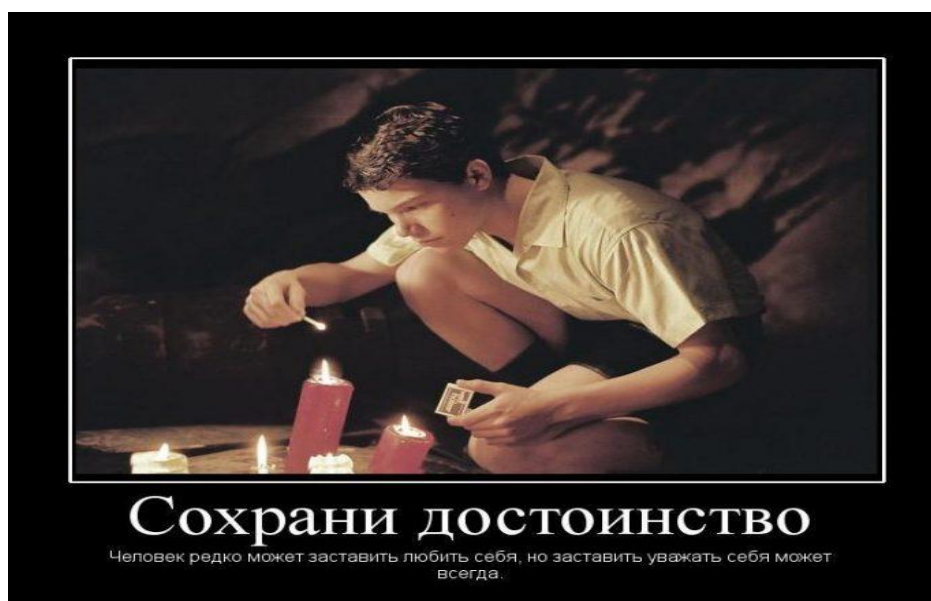
*прилежание,
пунктуальность,
трудолюбие,
ответственность,
любовь к порядку.*

К нравственным ценностям в человеческих отношениях относятся:

*благодарность,
уважение,
сострадание,
толерантность,
умение прощать,
доброта,
чуткость,
любовь к близким.*

Помните о том, что хорошо для вас- хорошо для всех. В этом и заключается золотое правило нравственности.

Самоутверждение в нравственной сфере - одна из важнейших ступеней личностного развития. Человеку необходимо осознание того, что он правильно живёт, трудится, отдыхает. Без этой нравственной основы личность не обладает цельностью, не может осмыслить логику своего существования.



Анкета «Дом моей души» (Ш.А. Амонашвили)

Постарайтесь ответить на следующие вопросы, проанализируйте свои ответы.

1. В окружающей жизни меня более всего радует...
2. В окружающей меня жизни более всего меня огорчает...
3. В людях более всего ценю...
4. В людях не приемлю...
5. Моя любимая книга, фильм, спектакль...
6. Мои любимые писатели...
7. Моё хобби...
8. Моя миссия на земле...

Психологи, изучающие становление морального сознания ребёнка, предложили шкалу оценки уровня нравственного развития, основанную на характере причин, побуждающих человека к тому или иному действию. Самому высокому уровню (4 уровень) соответствуют высшие общечеловеческие ценности.



4-й уровень (высший)
Таковы мои моральные
принципы, основанные на
общечеловеческих ценностях
(быть самим собой)

3-й уровень
Таковы общепринятые нормы
и ценности моего общества
(подчиняться)

2-й уровень
Чтобы все обо мне
думали хорошо (казаться)

1-й уровень
Чтобы избежать наказания и
получить награду
(подделываться)

На какой ступени этой лестницы стоите вы?

Анекдот про мораль

На уроке литературы учительница дочитывает сказку:

- И я там был, мед пиво пил, по усам текло, а в рот не попало. Как вы думаете, какая мораль у этой сказки?

Вовочка:

- Нужно чаще бриться.

Семья и семейные ценности

***«Любая дорога начинается с первых шагов,
здание – с фундамента, а человек становится
человеком только в семье»***

Для чего создаются семьи?

- для рождения детей и воспитания нового поколения
- для ведения общего хозяйства и взаимной материальной помощи
- для физической, экономической и психологической защиты
- для эмоциональной разрядки (получения и отдачи любви, тепла, ласки)
- и др.

Основные «кирпичики», строительный материал семьи и её дома:

1. **Любовь.** Любить- значит понимать друг друга, жить дружно и счастливо. Любить- значит уметь прощать, терпеть, мириться с недостатками другого человека, уметь уступать.
2. **Уважение.**
3. **Понимание.**
4. **Чистота.** Это залог здоровья и необходимое условие комфорта. Чтобы в доме было тепло и уютно, нужен элементарный порядок.
5. **Красота.** Человек всегда стремится к прекрасному и эстетичному.
6. **Здоровье.** Человек выбирает тот образ жизни, который обеспечит здоровье и счастье всем членам семьи.
7. **Трудолюбие.** Любовь к труду прививается с детства в кругу семьи.
8. **Дружба.**
9. **Взаимопомощь.** В семье должно быть взаимное уважение взрослых и детей. Начинается оно с общения, душевных бесед, помощи друг другу
10. **Традиции.** Любая семья придерживается традиций, которые передаются из поколения в поколение. Например, традиции праздновать дни рождения, отмечать общенародные праздники и др.

Конституция РФ также содержит ряд положений о защите семьи (ст.38,43 и др.)

Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

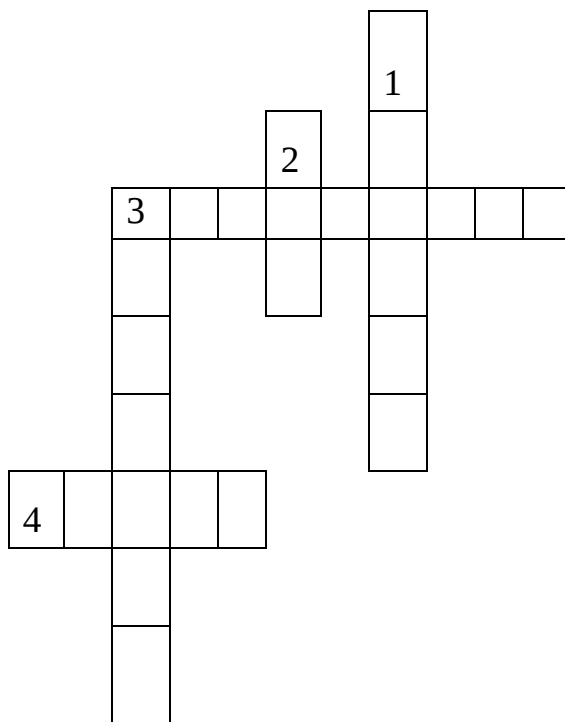
Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Каждый имеет право на образование.

Основное общее образование обязательно. Родители или лица, их заменяющие, обеспечивают получение детьми основного общего образования.

Кроссворд «Семья»

По горизонтали: 3. Родственники, родившиеся и живущие примерно в одно время. 4. Родственники, живущие вместе. По вертикали: 1. Предшественник, основатель рода. 2. Ряд поколений, происходящих от одного предка. 3. Люди по отношению к своим предкам.



Правильные ответы:

По горизонтали:

3-поколение, 4-семья

По вертикали: 1 –предок, 2- род, 3- потомки

Правила культурного поведения и этикет.

Говоря о правилах культурного поведения нельзя не сказать о вежливости.

Правила вежливости

1. *Не допускай ссор, драк, криков и угроз. Всё это унижает человека. Если человек уважает себя, то он никогда не позволит никакие оскорбительные выходки по отношению к окружающим*
2. *Дорожи своей честью, честью семьи, школы*
3. *Помогай младшим, тем, кто нуждается в твоей помощи*

Как учиться быть вежливым?

1. *Самонаблюдение (посмотреть на себя со стороны)*
2. *Самооценка (можно завести дневник и отмечать в нем свои положительные и отрицательные качества)*
3. *Изучение мнения других людей (взгляд со стороны)*

Очень хочется познакомить вас с заветами Н.К. Рериха - великого человека, гражданина, патриота, художника.

Заветы Н.К. Рериха:

1. *Берегите старину.*
2. *Не знающий прошлого - не может думать о будущем.*
3. *Из древних чудесных камней сложите ступени будущего.*
4. *Зажигайте сердца.*
5. *Пылайте сердцем и творите любовью.*

Что такое этикет?

Этикет- это норма, стандарт поведения человека в обществе.

Составляющие этикета:

- приветствие при встрече - малознакомому человеку говорят "Здравствуйте", а другу можно сказать "Привет";
- уважение личных границ - целоваться, обниматься и похлопывать можно только при обоюдном желании;
- соответствие внешнего вида ситуации - вы не пойдете на деловую встречу в спортивном костюме и не наденете туфли на каблук в спортзал;

- элементарная вежливость - использование слов "спасибо, пожалуйста, извините" облегчают и существенно улучшают жизнь;
- прощание при уходе - "До свидания" и дружеское "Пока"

Для чего нужен этикет?

Степень воспитанности человека, зрелость и его социальное положение в обществе можно легко определить по тому, как он применяет правила этикета. Этикет необходим для успешного и счастливого сосуществования с себе подобными: для того, чтобы дети уважали, а родители гордились, для того, чтобы создать семью с человеком своего круга.

Речь человека также способна многое о человеке сказать. Тот, кто умеет чётко выразить свою мысль, обладает большим преимуществом.

Законы речевого общения:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Нужно знать кому, когда, в какое время и что именно сказать 2. О делах, которые затрагивают только нас самих, нужно говорить только с теми, кому это полезно и приятно слушать 3. На вопросы нужно стараться отвечать кратко, чётко (здесь для примера можно привести речь нашего президента В.В. Путина) 4. При разговоре необходимо учитывать настроение собеседника 5. Смех в беседе должен быть лёгким и без подтекста. |
|--|

Очень важно помнить о силе и качестве слов, которые мы употребляем. А между тем каждое слово, обладая определённой смысловой нагрузкой, имеет свою энергию.

Есть слова -словно раны, слова- словно суд,

С ними в плен не сдаются и в плен не берут.

Словом можно убить, словом можно спасти.

Словом можно полки за собой повести.

(В.С. Шефнер «Слова»)

Положительная сила слова:

С помощью нескольких одобрительных слов и фраз можно убедить человека в чём-либо, воодушевить его и вдохновить, помочь поверить в невозможное, дать надежду на будущее. Если слова светлые, добрые и созидательные, то и действовать на человека они будут исцеляюще, благотворно.

Отрицательная сила слова:

Злое слово может очень негативно повлиять на человека, лишить его энергии, расстроить планы, нанести ему психологическую травму. Если

слова произнесены с раздражением, их энергия будет разрушающе действовать на окружающих людей. Такие слова действуют негативно не только на других людей, но и на самого говорящего и на окружающий мир. К таким словам относятся грубые слова, крик, обидные прозвища, неуважительное обращение друг к другу и др.

Приёмы повышения эффективности общения:

- 1) ***Приём «имя собственное»*** основан на произнесении вслух имени партнёра, с которым вы общаетесь. Это показывает внимание к нему, способствует утверждению человека как личности, вызывает у него чувство удовлетворения и сопровождается положительными эмоциями.
- 2) ***Приём «зеркало отношений»*** - добрая улыбка и приятное выражение лица говорят собеседнику, что «я - ваш друг», т.е. сторонник, защитник. У человека возникает чувство защищённости.
- 3) ***Приём «золотые слова»*** заключается в высказывании комплиментов в адрес человека, что ведёт к образованию положительных эмоций.
- 4) ***Приём «терпеливый слушатель»*** вытекает из терпеливого и внимательного выслушивания проблем собеседника. Это приводит к удовлетворению потребности в самоутверждении.
- 5) ***Приём «личная жизнь»*** выражается в привлечении внимания к хобби, увлечениям собеседника, что повышает его вербальную активность и сопровождается положительными эмоциями

Тест «А вы приятный собеседник?»

Ответы «да» или «нет»

1. Вы больше любите слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь ли вы, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли её развивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Ключ к тесту:

За каждый ответ «да» на вопросы 1,2,3,6,7,8,9,10,11 начислите по одному баллу. Сосчитайте общее количество.

1-3 балла - вы либо молчун, либо просто не очень общительны. Общаться с вами непросто.

4-9 баллов – вы внимательный и приятный собеседник, хотя и не очень общительный. Когда вы чем-то огорчены или обижены, то в такие минуты вы не требуете особого внимания к себе
9 баллов и больше – вы приятный собеседник, друзья не могут без вас обойтись.

Правила этикета в школе:

Вставайте дружно каждый раз, когда учитель входит в класс.
Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.
Учитель спросит-надо встать. Когда он сесть позволит - сядь.
На уроках не болтай, как говорящий попугай.
Ответить хочешь, не шуми, а только руку подними.



Роль школы в жизни и воспитании детей

«Мир освещается солнцем, а человек - знанием»

Школа - это дорога в большой мир, именно школа помогает всем нам приобрести новые знания. Полученные знания, навыки и умения мы можем применять не только в учебной, но и в повседневной жизни.

Согласно Конституции РФ, в нашей стране основное общее образование (9классов) является обязательным для всех. Образование-это непрерывный процесс, который продолжается в течение всей жизни. Удовлетворяя свои потребности в познании окружающего мира, меняя профессию, род занятий, мы всю жизнь обновляем свои знания и умения, совершенствуем себя как личность, чтобы соответствовать требованиям быстро меняющегося мира.

Чему учит школа сегодня?

- развивает самостоятельность
- развивает независимость
- воспитывает смелость мышления
- учит отстаивать свои убеждения
- воспитывает такие качества, как чувство товарищества, самокритичность, требовательность к себе и другим
- показывает положительные примеры честности, принципиальности, достоинства
- воспитывает уважение к старшим
- прививает культуру поведения
- даёт уроки этикета
- показывает права и обязанности людей
- помогает усваивать нравственные законы общества

Алгоритм успешной учёбы:

1. Настраивайте себя на занятия, находите эмоциональные стимулы, правильную мотивацию

2. Составьте список самых сложных дисциплин и тем, выделите время на их изучение и повторение
3. Составьте распорядок дня, поместите его на видное место и всегда следуйте ему
4. Распределяйте нагрузки разумно, делайте перерывы, меняйте вид деятельности
5. Не оставляйте пробелов, не пропускайте тем
6. Старайтесь заниматься самостоятельно, вникая в материал. Постарайтесь концентрировать внимание на учебном материале
7. Выполняйте задания сразу, не откладывая на следующий день. Домашнюю работу всегда легче сделать в тот же день, когда ещё в памяти свежи объяснения учителя. Таким образом вы хорошо закрепите тему
8. Задавайте вопросы учителю, если что-то непонятно на уроке. Также всегда можно обратиться за советом и помощью к классным руководителям, друзьям, одноклассникам
9. Можно создать собственный сборник полезных материалов: писать краткие конспекты, чертить схемы с примерами
10. Не забывайте награждать себя за успехи: отдыхать, заниматься любимым делом и др.

Режим дня учащегося. Советы по самодисциплине и самоконтролю.

Режим дня - это своеобразная регламентация своих дел, запланированных на день. И здесь необходимо руководствоваться определёнными правилами:

- 1) доводить начатые дела до конца*
- 2) стараться эффективно, быстро и умело действовать в тех или иных ситуациях*
- 3) необходимо серьёзно относиться к возложенной на тебя ответственности*

При этом не стоит опускать руки перед трудностями, они закаляют нас и делают сильными. Если человек сохраняет трезвый ум в удаче, он найдёт в себе силы выстоять в невзгодах. Упорный труд и усилия всегда приносят победу. Вялость - это не только проблема, но и реальная опасность. Необходимо быть активным, стремиться принести как можно больше пользы для других людей.

Советы по самодисциплине

1. Ваше движение к цели не должно зависеть от настроения.
2. Делать то, что необходимо для поддержания своего здоровья. (например, чистить зубы каждый день)
3. Спокойная реакция на любые ситуации: критические, неприятные, сложные и так далее.
4. Держать ситуации под контролем.
5. Надо стремиться к тому, чтобы всегда все было хорошо. Нужно и в плохом видеть хорошее. Нужно извлекать из ошибок и неудач уроки, учиться на них.

Компоненты самодисциплины:

- Планирование долгосрочных и краткосрочных целей
- Управление своим временем
- Умение разумно распределять нагрузку
- Привычка заканчивать начатые дела, чтобы они не съедали наши силы
- Фокусировка на преимуществах и результатах при достижении целей, а не на том, какие сложности вас ждут на пути
- Формирование и способность удерживать позитивный настрой в любых обстоятельствах
- Умение выбрать достойный пример для вдохновения и найти единомышленников, которые поддержат вас в трудную минуту и не дадут «уснуть», когда вы расслабитесь
- Как инструмент также часто советуют выработать собственную систему поощрений за выполненные задачи и наказаний за невыполненные. (так называемый метод кнута и пряника)
- Выявление негативных привычек, мешающих достижению желаемого результата, и постепенная замена их на позитивные, продвигающие вас вперёд
- Тренируйтесь по принципу «от простого к сложному», постепенно наращивая мощностъ и обязательно фиксируя каждый успех, и не концентрируясь всё время на неудачах



Тест «Ваш уровень самоконтроля»

Умение контролировать себя помогает человеку в нужный момент справиться со своими эмоциями, чувствами и желаниями, сохранить самообладание и работоспособность. Этот тест покажет, каков ваш уровень самоконтроля.

1. Преследуя свои цели, я умею притвориться такой, какой меня хотят видеть.
Да — 1
Нет — 0
2. Во время спора я часто перебиваю собеседника, доказывая свою правоту.
Да — 0
Нет — 1
3. Мне трудно скрывать свою неприязнь к человеку, если он мне неприятен.
Да — 0
Нет — 1
4. Если необходимо, мне легко удастся сдержать вспышку гнева.
Да — 1
Нет — 0
5. Иногда я не могу избавиться от привязавшейся ко мне песни и целый день ее напеваю.
Да — 0
Нет — 1
6. Когда мне очень смешно, то я громко рассмеюсь даже в неподобающей обстановке.
Да — 0

Нет — 1

7. Мне трудно продолжить работу (учёбу) после того, как меня поругают.

Да — 0

Нет — 1

8. Я могу заниматься своим делом даже в неудобной обстановке.

Да — 1

Нет — 0

9. Посторонние мысли часто мешают мне сосредоточиться.

Да — 0

Нет — 1

10. Меня очень легко вывести из себя.

Да — 0

Нет — 1

11. Я увлекающийся и азартный человек.

Да — 0

Нет — 1

12. Мне не раз говорили, что у меня отличные актерские способности.

Да — 1

Нет — 0

13. Часто из-за сочувствия к человеку я не могу отказать ему в просьбе.

Да — 0

Нет — 1

14. Я редко совершаю опрометчивые поступки.

Да — 1

Нет — 0

15. Если надо, я могу не спать всю ночь, а на следующий день продуктивно работать (учиться).

Да — 1

Нет — 0

16. Я часто забываю, куда кладу разные вещи.

Да — 0

Нет — 1

17. Мне бывает сложно заставить себя работать (учиться), если я знаю, что «сроки еще не горят».

Да — 0

Нет — 1

18. Мне трудно сдерживать свое любопытство.

Да — 0

Нет — 1

19. Я редко опаздываю.

Да — 1

Нет — 0

20. Для меня не составляет особого труда работа (учебная деятельность), требующая повышенной внимательности.

Да — 1

Нет — 0

Подсчитайте общее количество баллов.

0—4

Вам свойственны чрезмерная чувствительность, ранимость, спонтанность. Ваша непредсказуемость и зачастую необязательность могут негативно сказаться на мнении о вас ваших близких и знакомых. Однако такой низкий уровень самоконтроля может быть связан с особой утонченностью вашей натуры.

5—10

Вам свойственна импульсивность и неустойчивость в намерениях. Однако в критических ситуациях вы умеете брать себя в руки и добиваться поставленных целей. Возможный для вас путь к развитию самоконтроля — это повышение уверенности в себе.

11—16

Вам свойственны эмоциональная устойчивость, хорошее владение собой в различных ситуациях. Вы стремитесь к выполнению намеченного, умеете не отвлекаться на альтернативы и не поддаваться соблазнам. При этом вы достаточно гибки и можете «ослабить вожжи», если чувствуете, что ситуация позволяет это.

17—20

Вы деятельный, работоспособный и очень организованный человек. Вы умеете справляться с нахлынувшими эмоциями и не демонстрировать окружающим свои переживания. Однако такой высокий уровень самоконтроля может привести к повышению внутренней напряженности и стать причиной некоторых (например, сердечно-сосудистых) заболеваний.

Отношения с окружающими. Понятие чистоты.

Окружающих нас людей по отношению к нам можно разделить на младших (младшие братья, сестры и др.), равных (друзья, ровесники, одноклассники) и старших (родители, учителя и др.). И здесь необходимо правильно выстраивать взаимоотношения. Основа любой человеческой культуры — это почтительное отношение к старшим, дружба с равными и забота о младших. Критерии старшинства: возраст + знания, опыт в жизненных вопросах.

Необходимо прежде всего почтительно относиться к своим родителям. Мы выражаем почтение не только возрасту старших (когда, например, встаём), но и степени их знания. Любовь детей к родителям выражается в полном доверии к ним. Необходимо учиться заботиться о других людях, отказываться от собственных желаний ради других.

Говоря о взаимоотношениях старший-младший, необходимо упомянуть о субординации. Субординация — это следование правилу «младшие должны уважать старших, а подчинённые — начальство». Изначально слово

субординация означало подчинение и послушание воинов в армии начальнику, сегодня оно понимается шире, не просто прямое подчинение, но ещё и поведение, демонстрирующее уважение старших по званию, статусу или должности. Соблюдение субординации – обязательная часть формата в отношениях учитель-ученик. Она помогает обеспечивать элементарный порядок, дисциплину и эффективность деятельности.

Во взаимоотношения важно соблюдать чистоту. Чистота – это сила. И здесь можно выделить несколько составляющих понятия чистоты:

«Чистота рук»- не брать лишнего, чужого

«Чистота слов»- не быть излишне многословным, не сквернословить

«Чистота мыслей»- избавляться от негативных мыслей, злых помыслов

«Чистота слуха»- не слушать сплетни, пустые разговоры

«Чистота души и сердца»- беречь и охранять свои душевные порывы, уметь любить

«Чистота взгляда на мир»- не смотреть на мир с ненавистью, злостью и завистью

«Жизнь- это шведский стол. Проблемы возникают, если берёшь то, что тебе не подходит, или больше, чем тебе необходимо». Порог наших возможностей во всех сферах жизни ограничивается нашей неумеренностью, плохой самодисциплиной и нездоровым образом жизни.



Вспомните, из какого детского произведения эти строки и кто их автор?

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,
Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
Полюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
У тебя под носом клякса,
У тебя такие руки,
Что сбежали даже брюки,
Даже брюки, даже брюки
Убежали от тебя.

«В здоровом теле здоровый дух». Советы по правильному питанию.

К продуктам, восполняющим нашу жизненную энергию, относятся:

1. Все молочные продукты
2. Свежие и тушёные овощи и травы, фрукты и ягоды, выращенные без применения химии.
3. Зерновые (пшеница, рожь, ячмень, овёс, кукуруза, пшено, рис и др.)
4. Бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица и др.)
5. Семена (гречиха, лён, подсолнечник, кунжут и их масла)
6. Орехи
7. Сухофрукты
8. Мёд и др. продукты пчеловодства
9. Специи и пряности

Крайне вредно употреблять в пищу генетически модифицированные продукты, а также химические добавки. Их употребление по мнению учёных приводит к полной деградации разума человека, а также ведёт к необратимым последствиям в иммунной системе и угнетению многих человеческих функций.

Для чего нашему организму нужны белки, жиры и углеводы?

Углеводы – это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

Продукты, содержащие белок - это мясо животных, птицы и рыба. Белок - это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у подростка может проявиться анемия.

Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

А знаете ли вы, что...

- ...хотя существование витаминов было обнаружено и научно доказано лишь в прошлом веке, люди догадывались о них еще в античные времена. Уже тогда путешественники брали в дорогу сушеные лимоны, печень верблюда и другие источники витаминов...
- ...в прошлом веке в одной филиппинской тюрьме заключенные, которые сидели в привилегированном отделении, почему-то умирали чаще, чем остальные. Причина повышенной смертности оказалась в том, что эти заключенные питались хорошим, очищенным рисом. От этого у них возникала слабость, появлялись слепота, сухость кожи, выпадали волосы... Но если им давали полчашики настоя на рисовой шелухе, болезни проходили как по волшебству. Просто когда рис очищали, с него сдирали оболочку, где находились витамины группы В...
- ...говорят, что от болезней, вызванных недостатком витаминов, в XIV–XVI веках погибло больше мореплавателей, чем во всех морских сражениях

Тест «Здоровое питание»

1. С чего обычно начинается Ваш день?

- С плотного завтрака: каша, яйца, сыр – 1
- Со сборов в спешке и перекуса по дороге в школу – 2
- С чашки крепкого кофе – 3

2. Сколько раз в день Вы обычно едите?

- 4-5 раз: завтрак, обед, полдник и ужин, обычно в установленные часы – 1
- Каждый раз, как проголодаетесь – 2
- Пропускаете завтрак, немного в обед, и обильно ужинаете дома, поздно вечером – 3

3. Какое количество жидкости Вы обычно выпиваете в день?

- Много, до двух литров, в основном воду – 1
- Употребляете достаточно много напитков типа колы, соков или холодных чаёв, но не более литра в день – 2
- Немного — три-четыре чашки кофе или баночку сладкой газировки – 3

4. Какие молочные продукты Вы едите чаще всего?

- Творог и кисломолочные продукты – 1
- Молоко – 2
- Сливки или сгущенка – 3

5. Какие продукты чаще всего употребляете в пищу?

- Крупы, овощи, курицу, рыбу – 1
- Свинину, говядину, готовые салаты – 2
- Консервы, копчености, колбасу, чипсы, пирожные – 3

6. Где Вы чаще всего едите?

За обеденным столом дома или за столиком кафе или ресторана – 1

Перед телевизором – 2

В транспорте, на ходу, или возле ларьков с шаурмой – 3

7. Сможете вспомнить, что у вас было вчера на обед?

Да – 1

С трудом, только часть блюд – 2

Нет – 3

8. Если приходится перекусывать, что Вы выбираете?

Банан, йогурт, творожки – 1

Булочки или пирожные – 2

Чипсы, солёные сухарики – 3

9. Как Вы относитесь к рыбе и морепродуктам?

Стараюсь есть чаще – 1

Ем не часто – 2

Не люблю и не ем – 3

10. Интересуетесь ли Вы и ваши родители свежестью и составом продуктов, прежде чем купить их?

Обязательно внимательно изучаю упаковку – 1

Иногда, в основном слежу за свежестью молочных продуктов – 2

Нет, покупаю и ем, что купил – 3

Посчитали количество баллов? Ну что, смотрим результат?

10–16 баллов

Похоже, вы хорошо знакомы с постулатами здорового питания. Ваш рацион хорошо сбалансирован, в нём преобладают полезные для организма продукты, вы употребляете достаточно жидкости. Режим питания организован правильно. Вы — ответственный человек, заботящийся о своём здоровье.

17–23 балла

Время от времени вы делаете попытки питаться правильно, покупаете необходимые продукты, стараетесь завтракать, но потом забываете о своих благих намерениях и снова переходите на картошку фри с газировкой. Постарайтесь быть внимательнее к своему рациону, и ваш организм очень скоро скажет вам за это спасибо.

24–30 баллов

Результаты теста говорят о том, что вы не задумываетесь о том, что едите и как едите и как это может отразиться на вашем здоровье. Со временем питание абы как может сыграть с вами злую шутку. Вам стоит больше внимания уделять своему рациону, ведь от того, что мы едим, зависит то, как мы выглядим и как себя чувствуем.

Что такое счастье. Как быть счастливым и успешным.

Притча о Счастье:

Однажды, прогуливаясь по лесу, три брата увидели глубокую яму. В ней сидело Счастье.

Один, из братьев подошел, наклонился к яме и сказал: — Если бы у меня было много денег, я был бы счастлив

Счастье подарило ему много денег, брат ушел счастливым.

Другой брат, наклонившись к яме, попросил: — Красивая жена, если бы она украсила мою жизнь, тем, чтоб была рядом, вот тогда бы я был счастлив.

Счастье выполнило и его желание, брат убежал с женщиной, вне себя от счастья.

Третий брат, подойдя к яме, наклонился:

— А Тебе, что нужно? — спросило Счастье.

— Что нужно Тебе? — переспросил брат.

— Я бы хотело, чтобы меня вытащили из этой ямы, — сказала Счастье.

Брат, протянув руку, вытащил из ямы Счастье и пошел прочь своей дорогой.

А Счастье довольное побежало за ним...

Известные люди о смысле жизни:

В жизни есть только одно несомненное счастье - жить для другого.

Лев Николаевич Толстой

**Лучшее наслаждение, самая высокая радость в жизни -
чувствовать себя нужным близким людям!**

Антон Павлович Чехов



Факторы успеха: трудолюбие, развитые способности, умения и навыки, хорошее здоровье, хорошее образование, сильная мотивация. Успех и благополучие в жизни во многом зависят от готовности и привычки к труду. И еще здесь важно поговорить о душевном покое. Покой души - это не внешний покой, не безделье. Можно наслаждаться им со всей полнотой и в то же время непрерывно работать и переносить трудности. Только те, у кого в душе царит мир, могут хорошо выполнять свою работу. Беспокойный ум не годится для хорошей работы. Беспокойство делает нас слабыми, раздражённый ум не может ясно мыслить.

Для размышлений:

Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите: 1. Главное время....., 2. Главный человек....., 3. Главное дело человека..... Заполните пропуски как вы считаете нужным. (У меня получилось следующее: главное время- здесь и сейчас, главный человек-тот, кто сейчас рядом с тобой, главное дело человека- помощь и забота о других, добрые дела и поступки)

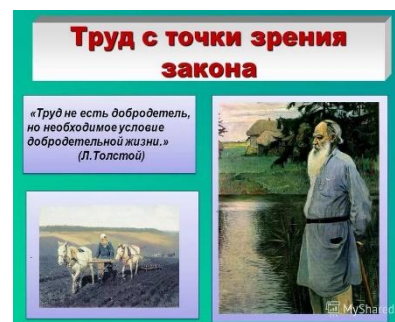
В жизни по-разному можно жить –
 Можно в беде, а можно- в радости,
 Вовремя есть, вовремя пить,
 Вовремя делать гадости,
 А можно так:

На рассвете встать-
И, помышляя о чуде,
Рукой обнажённой солнце достать
И подарить его людям.

Ролевая игра «Труд- основа жизни»

Можете провести эту игру в компании не менее 4 чел. или в классе.

Вначале до начала игры необходимо выбрать трёх добровольцев на главные роли. Детям даётся инструкция: «Представьте, что дело происходит в школе будущего, где-то во второй половине нашего столетия. К нам на диспут о смысле жизни приглашены три уважаемых человека-ветерана, каждый из которых в 2001 г. закончил среднюю школу, а затем прожил интересную жизнь.



Загадка: *Мы не будем знать, кто из наших гостей кем является. Сейчас они выйдут в коридор, распределят роли. Мы за это время придумаем для наших гостей интересные вопросы (касающиеся не только профессиональной, но и личной семейной жизни, досуга), чтобы лучше понять этих людей, действительно ли они счастливы и постараемся угадать, какие роли они играли.*

Главные игроки заходят в класс и кратко (3-4мин.) рассказывают по очереди об основных этапах прожитых жизней. Далее им задаются учащимися вопросы и они получают на них ответы. Примерно за 15 минут до конца игры гостей благодарят и просят занять свои места, чтобы участвовать в общем обсуждении.

Наши гости:

- 1) *Труженик (его кредо-честный труд-настоящее счастье)*



2) *Выдающийся лентяй (работать должны только дураки)*



3) *Везунчик (высшее счастье сидеть на постах, которым ты явно не соответствуешь)*



Подведение итогов:

Кто из гостей показался игрокам более счастливым и почему?

Кто какие роли из гостей играл?

А чем вообще принципиально различаются труженик, лентяй и везунчик?

«Вредные привычки и их последствия»

Привычка- поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Интернет-зависимость и компьютерные игры.

Это заболевание связано с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм: игровые автоматы, игры на компьютере, игры в интернете и др. Игромания может проявить себя как заболевание. Главные симптомы игромании — навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым. Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Нередко появляются всевозможные психические расстройства. Обычно изначально человек испытывает ощущение подъема сил, впоследствии же они сменяются жуткой депрессией и упадническими настроениями. Болезнь игромания, также как и другие болезни, излечима. Хотя избавиться от нее невероятно сложно.

Вредные пищевые привычки

Прием пищи – это необходимый для успешной жизнедеятельности процесс, который характеризуется появлением у человека ряда позитивных эмоций и комфортных ощущений.

Вредные пищевые привычки - еда становится единственным источником радости:

1. В период стрессовых ситуаций, проблем или волнений.
2. Пробовать пищу во время приготовления.
3. Питание на ходу (употребление всевозможным пирожков, гамбургеров, пицц и т.д.)
4. Смешивать процесс принятия пищи с чтением журналов, просмотром телевидения, общением, деловыми обедами и т.д. В результате на организм возлагается двойная нагрузка, которая неблагоприятно влияет на самочувствие человека.
5. Питание в ночное время суток или же перед сном.
6. Обжорство - поглощение всего подряд без разбора.

Рекомендации по питанию:

- Питаться нужно по 5-6 раз в сутки небольшими порциями.

- Вставать из-за стола нужно с легким ощущением голода.

Это коварное слово – телевизор

Если долго сидишь перед телевизором, то наносишь непоправимый вред своему здоровью:

- ухудшение зрения;
- малоподвижный образ жизни;
- нарушается обмен веществ в организме (возникновения диабета);
- на физическое состояние человека негативно влияет электромагнитное излучение;
- ослабление иммунитета;
- сердечно-сосудистые заболевания, возникающие из-за повышенного уровня холестерина;
- утрачивание способности к концентрации, а из-за этого рассеянность внимания, проблемы с памятью и др.

Компьютер – друг...или враг

Влияние компьютера на человека:

- Скачивание готовых работ или приобретение их под заказ, тем самым лишение себя возможности научиться чему-либо.
- Возможность общения: незаметно лишает нас живого общения. Теряют собственную индивидуальность, скрываясь за вымышленными данными и чужой внешностью. Виртуальная реальность заменяет настоящую жизнь.
- Негативное влияние на развитие подростка и успеваемость в учебе.
- Опасность информационного манипулирования сознанием человека и навязывания ему чужой воли.
- Пагубно отражается на физическом состоянии: повышенная нагрузка на зрение, сколиоз и прочие заболевания, связанные с длительным нахождением в сидячем положении, повышенная нагрузка на суставы рук, а также стресс, вызванный потерей информации и т.д.

Вывод: Интернет должен помогать оптимизировать деятельность человечества, а не заменять реальную жизнь виртуальной.

Анкета для учащихся 5-8 классов «Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам?»

- 1). Любишь ли ты смотреть телевизор?
- 2). Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры более 3 часов ежедневно?
- 3). Часто ли тебе хочется каких-то перемен в своей жизни (изменить внешность, поведение)

- 4). Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- 5). Есть ли у тебя вредные привычки?
- 6). Любишь ли ты уроки физкультуры?
- 7). Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- 8). Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- 9). Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
- 10). Друзья зовут тебя играть (гулять), а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?
- Записать полученное число ответов «да» на каждый вопрос.

Критерии оценки:

«Да не более 3 раз - Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам и т.д.

«Да» от 4 до 8 раз – Вам не всегда удаётся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.

«Да» от 9 до 10 раз- Вам очень трудно справляться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия и научиться говорить себе «нет».



Правила безопасного поведения учащихся в социальных сетях

- *Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей;*
- *Защищай свою частную жизнь. Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию.*
- *Защищай свою репутацию - держи ее в чистоте. Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить;*
- *При регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8;*
- *Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли.*

Цифровая репутация - это негативная или позитивная информация в сети о тебе. Компрометирующая информация, размещенная в Интернете, может серьезным образом отразиться на твоей реальной жизни.

Основные советы по защите цифровой репутации:

- Подумай, прежде чем что-то публиковать и передавать у себя в блоге или в социальной сети;
- В настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого, сделай его только «для друзей»;
- Не размещай и не указывай информацию, которая может кого-либо оскорблять или обижать.
- Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно;
- Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии;
- Бан агрессора. В социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов;
- Если ты стал свидетелем кибербуллинга, сообщи взрослым об агрессивном поведении в сети.

Необходимо очень осторожно относиться к информации с различных форумов

По социальным сетям могут приходить **предложения дружбы** от незнакомых людей. За такими рассылками могут скрываться вообще не существующие в действительности люди. Если такое предложение поступило, необходимо оставить висеть его у себя на странице (т.е. ничего с ним не делать) и незамедлительно сообщить об этом родителям.



Что такое ЗОЖ?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней.

Здоровый образ жизни – это...

- * Соблюдение режима дня.**
- * Занятия физическими упражнениями.**
- * Правильное питание.**
- * Отказ от вредных привычек.**



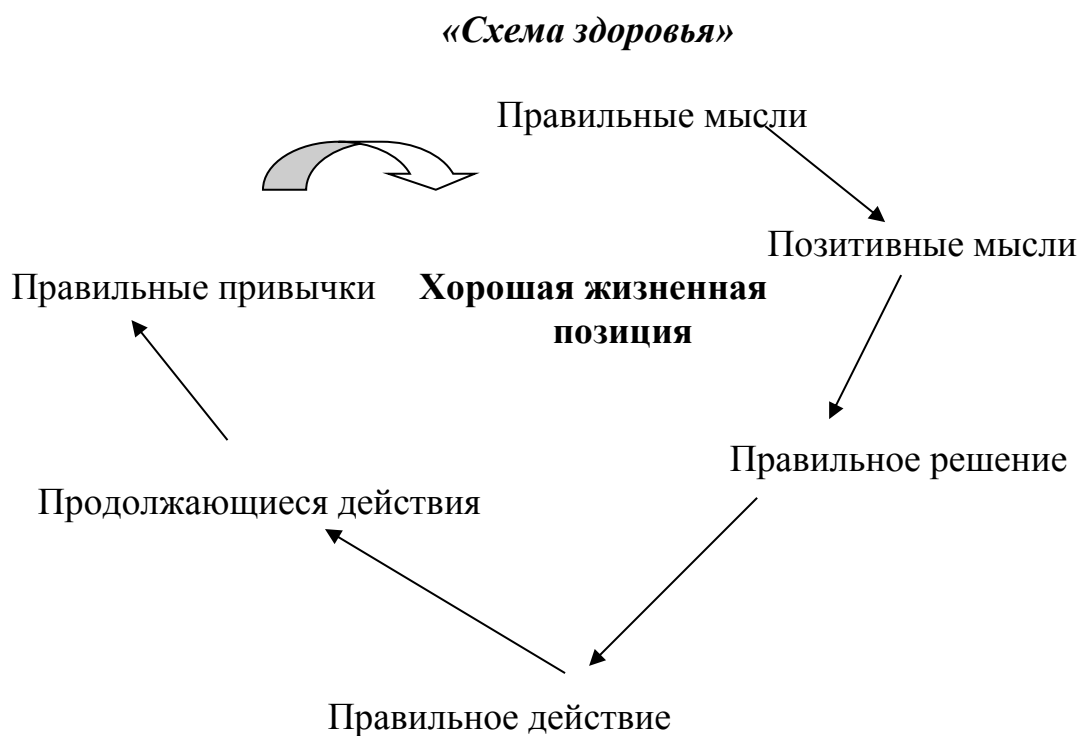
Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы, учёбы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Я часто болею простудными заболеваниями.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я имею вредные привычки.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Да- 1 балл, нет-0 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

Результаты:

- * 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- * 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- * Ваше здоровье находится в плачевном состоянии. Вам немедленно нужно менять свои привычки.



Законы дружбы

1. Не оставляй друга в беде. Быть верным в дружбе-значит делить с ним радости и горе
2. Тебе не безразлично, каков твой друг
3. Дружба- это прежде всего, вера в человека, требовательность к нему.
4. Дружба и эгоизм несовместимы.
5. Относись к своему другу так, как ты бы хотел, чтобы он относился к тебе (золотое правило нравственности)
6. Подлинная дружба несовместима с расчётом
7. Беспринципность опустошает дружбу

Каждый новый друг, входящий в нашу жизнь, доверяется нам. Самое верное понятие о дружбе- это то, что она даёт нам возможность служить, помогать, защищать другого. Момент, когда у нас появляется новый друг-это священный момент. Это ещё одна жизнь, порученная нам, чтобы мы могли быть для неё благом, внести в неё красоту, быть ей убежищем и защитой.

Тест «Хороший ли ты друг?»

1. При обращении к ребятам ты используешь в основном:
А) фамилию
Б) кличку
В) имя
2. Если кого-то из ребят незаслуженно обвинил взрослый, ты:
А) промолчишь
Б) заступишься
В) будешь радоваться чужому несчастью
3. Если ты хотел идти домой, а друг попросил тебя подежурить за него в классе, ты:
А) пойдёшь домой
Б) пойдёшь дежурить
В) скажешь, что очень занят
4. Если у твоего друга плохое настроение, ты:
А) не обратишь внимания на него
Б) постарайся его утешить
В) захочешь отомстить обидчику твоего друга
5. Во время ссоры ты:
А) стараешься говорить по существу вопроса
Б) обзываешься и обижаешь собеседника

- В) прибегаешь к помощи окружающих: кто прав, а кто виноват
6. Если друг не поздравил тебя с днем рождения, ты:
- А) будешь напоминать ему об этом поступке постоянно
- Б) не поздравишь его в день рождения тоже
- В) простишь его забывчивость

Ключ к тесту

	Номер вопроса					
Ответ	1	2	3	4	5	6
А	2	2	2	3	1	2
Б	3	1	1	1	3	3
В	1	3	3	2	2	1

Посчитай набранное количество баллов.

6-9 баллов. Твои друзья могут сказать, что ты настоящий друг и на тебя можно положиться в любой ситуации.

10-14 баллов. Стоит немного присмотреться к себе, так как в трудной ситуации есть вероятность, что ты останешься в одиночестве. Нужно помнить, что доброе слово- половина счастья и к доброму другу дорога не бывает длинной

15-18 баллов. Всё зависит только от тебя, если ты хочешь измениться. Стоит научиться прощать и не забывать, что с другими нужно поступать так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой

Права, обязанности и ответственность учащихся

Каждый из нас обладает основными, базовыми правами (право на жизнь, охрану здоровья и нравственности и др.).

Важные правила в защиту своих прав:

Правило № 1:

Чтобы права человека были защищены, мало их написать на бумаге, надо, чтобы сам человек хотел и умел их защитить; права человека реализуются только через его волю.

Правило № 2:

Наши права кончаются там, где начинается нарушение прав другого человека. Если сегодня мы нарушаем права более слабого, завтра найдётся тот, кто нарушит наши права.

Правило №3:

Каждое право порождает определённую обязанность. Права без обязанностей приводят к беспределу, а обязанности без прав – к произволу.

Важнейшая цель воспитания толерантности состоит в утверждении ценности человеческого достоинства и неприкосновенности каждой человеческой личности.

Основные законодательные акты, которые регулируют права детей в Российской Федерации, это:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция РФ.
- Семейный кодекс РФ.
- Трудовой кодекс РФ.
- Гражданский кодекс РФ.
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и др.

С рождения ребенок имеет права:

- на имя;
- жить и воспитываться в семье, насколько это возможно;

- знать родителей и жить вместе с ними (если это не противоречит интересам ребенка);
- на заботу и воспитание родителями (или лицами, их заменяющими);
- на всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства;
- выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы;
- на защиту своих прав и законных интересов родителями (лицами, их замещающими), органами опеки и попечительства, прокурором и судом;
- на гражданство;
- иметь на праве собственности имущество (полученное в дар или в наследство, а также приобретенное на средства ребенка);
- на самостоятельное обращение в орган опеки и попечительства за защитой своих прав;

обязанности:

- слушаться родителей и лиц, их заменяющих, принимать их заботу и воспитание, за исключением случаев пренебрежительного, жестокого, грубого, унижающего. человеческого достоинства обращения, оскорбления или эксплуатации;
- соблюдать правила поведения, установленные в воспитательных и образовательных учреждениях, дома и в общественных местах.

С 6 лет добавляются права

- совершать мелкие бытовые сделки;
- совершать сделки, направленные на безвозмездное получение выгоды, не требующие нотариального удостоверения или государственной регистрации;
- совершать сделки по распоряжению средствами, предоставленными родителями или другими людьми, с согласия родителей для определенной цели или для свободного распоряжения;

обязанности:

- получить основное общее образование (9 классов);
- соблюдать правила внутреннего распорядка учебного заведения, учебной дисциплины;

ответственность:

- перед преподавателями, администрацией учебного заведения;
- за совершение общественно опасных действий, бродяжничества, уклонение от учебы вплоть до направления комиссией по делам несовершеннолетних в специальные учебно-воспитательные учреждения.

С 8 лет добавляются права:

- на участие в детском общественном объединении;

обязанности:

- соблюдать устав школы, правила детского общественного объединения;

ответственность:

- перед детским общественным объединением и его участниками.

с 10 лет добавляются права:

- на учет своего мнения при решении в семье любого вопроса;
- быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства;
- давать согласие на изменение своего имени и фамилии, на восстановление родителя в родительских правах, на усыновление или передачу в приемную семью;

ответственность:

- с 11 лет несовершеннолетний может быть помещен в специальное воспитательное учреждение для детей и подростков (спецшкола, спец-интернат и т.д.) в случае совершения общественно опасных действий или злостного и систематического нарушения правил общественного поведения.

С 14 лет добавляются права:

- получить паспорт гражданина Российской Федерации;
- самостоятельно обращаться в суд для защиты своих прав;
- требовать отмены усыновления;
- давать согласие на изменение своего гражданства;
- требовать установления отцовства в отношении своего ребенка в судебном порядке;
- работать в свободное от учебы время (например, во время каникул) с согласия одного из родителей, не более 4 часов в день с определенными трудовым законодательством РФ льготами;
- заключать любые сделки с согласия родителей, лиц, их заменяющих;
- самостоятельно распоряжаться своим заработком, стипендией, иными доходами;
- самостоятельно осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или другого результата своей интеллектуальной деятельности;
- вносить вклады в банки и распоряжаться ими;
- управлять велосипедом при движении по дорогам, учиться вождению мотоцикла;
- участвовать в молодежном общественном объединении;

обязанности:

- выполнять трудовые поручения в соответствии с условиями контракта, правилами трудового распорядка и трудовым законодательством;
 - соблюдать устав школы, правила молодежного общественного объединения;
- ответственность:**

- исключение из школы за совершение правонарушений, в том числе за грубые и неоднократные нарушения устава школы;
- самостоятельная имущественная ответственность по заключенным сделкам;
- возмещение причиненного вреда;
- ответственность за нарушение трудовой дисциплины;
- уголовная ответственность за отдельные виды преступлений (убийство, умышленное причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью, изнасилование, кража, грабеж, разбой, вымогательство, неправомерное завладение транспортным средством, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, вандализм, приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения и др.).

С 15 лет добавляются права:

- работать не более 24 часов в неделю на льготных условиях, предусмотренных трудовым законодательством РФ.

С 16 лет добавляются права:

- вступать в брак при наличии уважительных причин с разрешения органа местного самоуправления (в некоторых субъектах Федерации законом могут быть установлены порядок и условия вступления в брак с учетом особых обстоятельств до 16 лет);
- работать не более 36 часов в неделю на льготных условиях, предусмотренных трудовым законодательством РФ;
- быть членом кооператива;
- управлять мопедом при движении по дорогам, учиться вождению автомобиля;
- быть признанным полностью дееспособным (получить все права 18-летнего) по решению органа опеки и попечительства (с согласия родителей) или суда (в случае работы по трудовому договору или занятия предпринимательской деятельностью с согласия родителей);

ответственность:

- за административные правонарушения в порядке, установленном законодательством РФ;
- за совершение всех видов преступлений.

С 17 лет добавляется обязанность:

- встать на воинский учет (пройти комиссию и получить приписное свидетельство).

В 18 лет человек становится полностью дееспособным, т.е. может иметь и приобретать своими действиями все права и обязанности, а также нести за свои действия полную ответственность.



ИНСТРУКЦИЯ

«Правила поведения учащихся на каникулах»

1. Общие правила поведения

1.1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.

1.2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

1.3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

1.4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.

1.5. Бережно относиться к государственному и общественному имуществу; соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах.

1.6. Удерживать товарищей от недостойных поступков.

1.7. Находиться на улицах детям и подросткам до 16 лет без сопровождения взрослых разрешается с соблюдением **требований комендантского часа** (нельзя находиться детям одним с 22.00 до 06.00- с 01 ноября по 31 марта, с 23.00 до 06.00- с 01 апреля по 31 октября)

1.8. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

1.9. Не играть в темных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.

1.10. Всегда сообщать родителям, куда идешь гулять.

1.11. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.

1.12. Одеваться в соответствии с погодой.

1.13. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.

1.14. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками, не открывать незнакомым людям входную дверь.

1.15. Детям и подросткам запрещается:

- участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;

- играть в азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах, на пляжах и в других общественных местах;

-ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;

- играть, кататься на коньках, лыжах, санках, самокатах на проезжей части дороги; 2.16.5. ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин, железнодорожных вагонов;

-лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, и моложе 16 лет — велосипедом с подвесным мотором, мопедом, скутером, мотоциклом;

- накладывать на железнодорожные рельсы посторонние предметы.

2. Правила поведения на осенних каникулах

2.1. Находясь вблизи водоемов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

2.2. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

2.3. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

2.4. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

2.5. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

3. Правила поведения на зимних каникулах

3.1. В случае гололеда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

3.2. Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:

3.3. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м; при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками; немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых же признаках обморожения; во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

3.4. Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги и пируэты спиной вперед столкновения с ними

не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.

3.5. Находясь у водоемов, не ходить по льду (лед может оказаться тонким).

3.6. Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.

3.7. Играл в снежки, не метить в лицо и в голову.

3.8. Не ходить вдоль зданий — возможно падение снега и сосулек.

4. Правила поведения на весенних каникулах

4.1. Не ходить вдоль зданий возможно падение снега и сосулек.

4.2. Не подходить к водоемам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.

4.3. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

4.4. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

4.5. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

4.6. Находясь вблизи водоемов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

4.7. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

5. Правила поведения на летних каникулах

5.1. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

5.2. При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.

5.3. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.

5.4. Находясь вблизи водоемов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном.

Входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной

глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин. Не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

5.5. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

5.6. Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.



Конфликты и их профилактика.

Конфликт (от лат. conflictus) означает столкновение, т.е. конфликт можно понимать, как противостояние субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Что же является источником возникновения конфликтов?

Прежде всего, это - неумение контролировать своё эмоциональное состояние; скрытность; недопонимание; агрессивность; различие целей, интересов и т.д.

Функции конфликта:

Позитивные: разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами; получение новой информации об оппоненте, новый взгляд на существующую проблему (в споре рождается истина)

Негативные: большие эмоциональные, материальные затраты; ухудшение отношений; потеря контактов.

Таким образом, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

Самодиагностика. Тест "Понимание пословиц" (определение способа поведения в конфликте).

Каждому ученику раздаётся бланк ответов с текстом пословиц.

Нужно внимательно прочитать каждую пословицу и занести в бланк ответов соответствующий балл по каждой пословице.

Инструкция: внимательно прочтите предлагаемые пословицы. По 5-ти балльной шкале определите свое личное отношение к каждой пословице и ее использование в своем обычном поведении:

5 баллов - типично для поведения;

4 балла - часто;

3 балла - иногда;

2 балла - редко;

1 балл - совсем нетипично;

0 баллов - не понял смысл пословицы.

Список пословиц:

Худой мир лучше доброй ссоры.

Если вы можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.

Мягко стелет, да жестко спать.

Один ум хорошо, а два - лучше.

Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.

Кто сильнее, тот и прав.

Не подмажешь - не поедешь.

С паршивой овцы - хоть шерсти клок.

Правда - то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.

Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.

Слово "победа" четко написано только на спинах врагов.

Убивай врагов своей добротой.

Честная сделка не вызывает ссоры.

Не у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.

Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.

Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.

Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.

Ты мне - я тебе.

Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.

Кто спорит - гроша не стоит.

Кто не отступает - тот обращает в бегство.

Кто дарит, друзей наживает.

Выноси заботы на свет и держи с другими совет.

Лучший способ решать конфликты - избегать их.

Семь раз отмерь, один раз отрежь.

Кротость торжествует над гневом.

Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.

Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.

На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.

В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.

Если в тебя швырнули камень - брось в ответ кусок ваты.

Взаимные уступки прекрасно решают дела.

Копай и копай, без устали: докопаешь до истины.

Обработка теста:

Проанализируйте каких баллов у вас больше (1,2,3, 4 или 5). (Складывать все баллы не нужно). Сделайте выводы.

"Стили реагирования в конфликтных ситуациях"

Тип I "Черепаша"(если больше 1 на ответы по пословицам) - уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

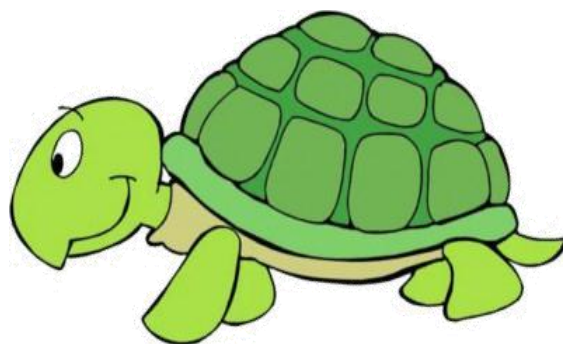
Тип II "Акула"(больше 2) - силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

Тип III "Медвежонок" (больше 3) - сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

Тип IV "Лиса" (больше 4) - стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Тип V "Сова" (больше 5) - мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество)".





Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

Правила бесконфликтного общения:

Не употребляйте конфликтогены: это слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту.

Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость) к собеседнику.

Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Если всё же конфликт назрел существуют эффективные способы его разрешения:

Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.

Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.

Стремитесь искренне и серьёзно понять точку зрения другого.

Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.

Удерживайте за собой инициативу, диктуя эмоции, в первую очередь - спокойствие.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

Саморефлексия "Мои возможности"

На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.

В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях(ту черту вашего характера, которая мешает урегулировать конфликт мирным путём).

В контуре каждого из пальцев напишите те качества своего характера, которые помогают вам решать конфликт конструктивным путём или не допускать его появления



Конфликтная ли вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция? А) не принимаю участия; Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой; В) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на классных часах, собраниях класса с критикой лидеров? А) нет; Б) только если имею для этого веские основания; В) критикую по любому поводу не только лидеров, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями? А) только если люди необидчивые; Б) лишь по принципиальным вопросам; В) споры – моя стихия.

4. Очередь. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход? А) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже; Б) делаю замечание; В) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция? А) не буду поднимать бучу из-за пустяков; Б) молча возьму солонку; В) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу... А) с возмущением посмотрю на обидчика; Б) сухо делаю замечание; В) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась: А) промолчу; Б) ограничусь коротким тактичным комментарием; В) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь? А) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней; Б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш; В) проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое «А» - 4 очка, «Б» - 2, «В» - 0.

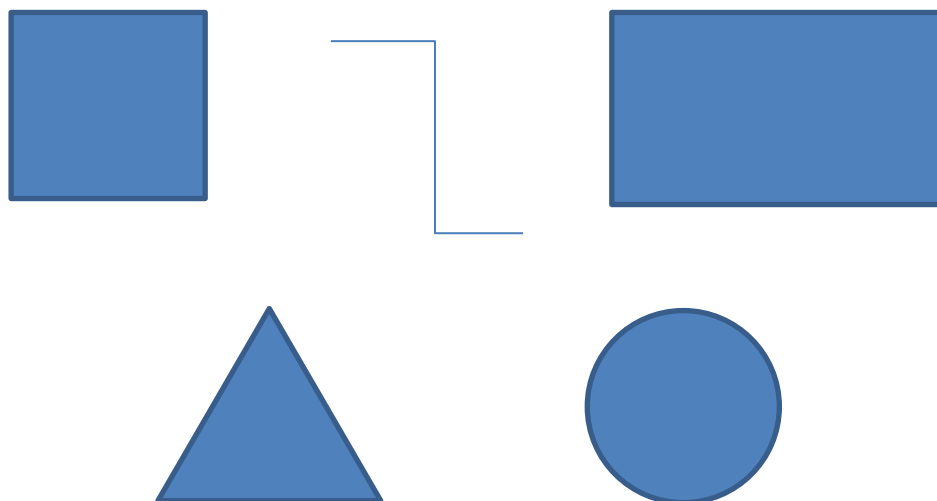
От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете, лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем положении в обществе или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Тест «Выбери фигуру и узнай свою психологическую характеристику»

Участникам необходимо выбрать одну из 5 фигур (квадрат, прямоугольник, круг, треугольник либо зигзаг) по принципу ассоциации себя с данной фигурой, либо выбрать понравившуюся на первый взгляд фигуру.



Квадрат

Если вы выбрали квадрат, то вы по своей натуре неисправимый трудоголик. Необыкновенное упорство и усердие, неистерпимая потребность доводить начатые дела до конца-вот главные качества квадрата. Любовь к порядку, внимательность, терпение, прекрасная память позволяют ему стать специалистом в своей области. Квадрат любит всё планировать и просчитывать.

Треугольник

Это символ лидерства. Они целеустремлённые, энергичны, уверены в себе, всё схватывают на лету. Они не любят признавать свои ошибки и менять принятые решения.

Прямоугольник

Человек находится в постоянных поисках чего-то лучшего. Его черты-непоследовательность и непредсказуемость поведения. Им свойственны такие черты как смелость, любознательность, живой интерес ко всему, что их окружает, доверчивость.

Круг

Эта фигура символизирует гармонию. Такие люди ценят добрые отношения с другими. Его отличает умение слушать и слышать, высокая чувствительность и способность сопереживать. Такие люди всячески стараются избегать конфликтных ситуаций. Кругу лучше всего работать в команде с квадратами и треугольниками.

Зигзаг

Символизирует креативность, творчество, экспрессивность и эксцентричность. Таким людям свойственны интуитивность, образное мышление, способность видеть прекрасное в обыденном. Зигзаги-непревзойдённые эстеты и идеалисты. Непрактичность, наивность зигзагов порой раздражают окружающих, но их остроумие, весёлый нрав и лёгкость в общении компенсируют эти недостатки.

Тест «Хорошо ли вы разбираетесь в людях?»

1. Считаете ли вы себя большим знатоком психологии?
Да (20 баллов) Нет (2балла)
2. Обманывал ли вас когда-нибудь друг?
Да (15 баллов) Нет (5баллов)
3. Нравится ли вам путешествовать в одиночестве?
Да (4 балла) Нет (12 баллов)
4. Любите ли вы проводить время в большой и весёлой компании?
Да (15 баллов) Нет (8баллов)
5. Знаете ли вы имена и фамилии всех своих одноклассников?
Да (12 баллов) Нет (6 баллов)
6. Считаете ли вы, что дружбу не могут заменить ни хобби, ни спорт, ни музыка и т.п.?
Да (15 баллов) Нет (5 баллов)
7. Правда ли, что в беде и друг покинет?
Да (3 балла) Нет (12 баллов)
8. Придерживаетесь ли вы мнения, что в любой ситуации сначала нужно думать о том, кто рядом, а только потом о себе
Да (20 баллов) Нет (1 балл)
9. Считаете ли вы, что от окружающих не следует требовать слишком многого?
Да (6 баллов) Нет (20 баллов)
10. Как вы считаете, чем больше знакомых, тем лучше?
Да (5 баллов) Нет (10 баллов)
11. Из перечисленных ниже качеств выберите 2, которые вы хотели бы видеть у своих друзей?
Откровенный (30 баллов)
Верный (40 баллов)
Находчивый (10 баллов)
Скромный (15 баллов)
Интеллигентный (8 баллов)
Красивый (6 баллов)
Интересный (5 баллов)

Результаты:

Менее 120 баллов.

К сожалению, вас нельзя назвать знатоком психологии. Вы плохо разбираетесь в людях, поэтому часто разочаровываетесь и остаётесь в одиночестве. Однако не отчаивайтесь, начните изучать психологию взаимоотношений, постарайтесь проанализировать прежние неудачи, попробуйте наладить дружеский контакт с теми, кто вас окружает

От 121 до 180 баллов.

Вы достаточно неплохо разбираетесь в людях и знаете, какие струны души нужно задеть, чтобы заставить поступать человека так, как нужно вам. Вы быстро находите пути решения конфликта, считая худой мир лучше доброй ссоры.

Более 180 баллов.

Вы прирождённый психолог, умеете выбирать друзей и добиваться своего. Проблем в общении для вас не существует, поэтому вокруг вас всегда много людей.

Что такое патриотизм?

Слово патриотизм заимствовано из греческого языка (от слова patris – родина, отечество).

Истинная патриотическая любовь к Родине не бывает мелочной. Она великодушна. Это не слепое обожание, но ясное видение всех недостатков страны. Патриот видит в своей стране больше, чем видят другие. Он видит, какой она может стать, и в то же время он знает, что много в ней остаётся такого, что увидеть невозможно.

Патриотизм включает в себя:

- любовь к Родине, уважение к прошлому своей страны, интерес к традициям и обычаям народов родной страны, к его корням
- преданность стране
- стремление служить другим (творить добро)
- ощущение связи с народом
- готовность к жертвенности
- заботу о природе

Патриотами не рождаются, ими становятся. Любовь к Родине возникает в душе человека.

Красота нашего мира заключается в том, что на Земле живут народы и нации, неповторимые в своей культуре, традициях и обычаях. А все мы- люди этой планеты- связаны друг с другом невидимыми нитями. Быть терпимыми друг к другу, пытаться понять другого человека, независимо от его национальности- это великое искусство и называется оно толерантностью.

Любовь к природе, суть экологической морали

*«Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок-
и сразу приведи в порядок свою планету»
(Антуан де Сент-Экзюпери)*

Экология - наука о взаимодействии человека с природой. Её название происходит от греческого слова «ойкос», которое означает «дом», «жилище», «место пребывания». Поэтому мы должны беречь своё природное жильё, уважать всех, кто в нём живёт.

Человек, увлечённый бурной хозяйственной, научной и экономической деятельностью, не заметил, как стал разрушать и губить природу. Он решил, что победил природу, стал её царём и властелином. С жадностью завоевателя человек набросился на природные богатства, которые представлялись ему неисчерпаемыми: принялся вырубать леса, добывать из недр земли полезные ископаемые, расходовать пресную воду и т.д.

К тому же рост промышленности сопровождается регулярными техногенными авариями. Многие виды растений и животных исчезли с планеты Земля, а другие- находятся на грани исчезновения.

Человеку следует помнить о великом экологическом правиле: нельзя требовать у природы больше, чем она способна тебе дать. В результате безответственного отношения человека к природе мы столкнулись с серьёзными последствиями такого обращения (загрязнение почвы и воды, атмосферного воздуха, смог в городах, огромное количество бытовых отходов и мусора, отходов промышленности, лесные пожары и др.)

Суть экологической морали заключается в следующем: нужно научиться поступать так, чтобы не навредить природе, не причинить ей зла.

Существуют 3 основные правила экологической морали:

1. Я лично несу ответственность за сохранение природы
2. Я не причиню зла живому- цветку, дереву, птице, животному. И конечно, человеку.
3. Я помогу любой жизни, которой могу помочь, - цветку, дереву, птице, животному. И конечно, человеку.

Человек поступает морально только тогда, когда помогает любой жизни и старается не причинять вреда всему живому (благоговение перед жизнью).

Заключение

20 шагов на пути к успеху

- 1 Познай самого себя
- 2 Стань свободным
- 3 Откройся любви
- 4 Смейся от всей души
- 5 Научись слушать других
- 6 Учись учиться, позабыв о гордыне
- 7 Будь всегда приветлив
- 8 Наведи порядок снаружи и внутри
- 9 Будь оптимистом
- 10 Выбирай себе хорошую компанию
- 11 Не бойся переоценить свои знания
- 12 Будь креативным (новаторские решения + оригинальные предложения)
- 13 Используй каждую секунду
- 14 Избегай зависимостей и привязанностей
- 15 Не рискуй необдуманно
- 16 Торгуйся только в самых крайних случаях
- 17 Совершенствуйся без соперничества
- 18 Не бойся потерпеть неудачу
- 19 Начни всё сначала
- 20 Не сомневайся в окончательном результате



Литература:

Документы федерального уровня:

Конституция РФ, Семейный кодекс РФ, ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Учебная, научная и художественная литература:

Обществознание. Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. Л.Н. Боголюбова. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ Л.Н. Боголюбов М; «Просвещение», 2014.

Е.Н. Сорокина. Поурочные разработки по обществознанию к УМК Л.Н. Боголюбова и др. 5-6 классс. М; «ВАКО», 2016 г.

Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. М.: Просвещение, 1998.

Л.С. Выготский. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1996.

И.А. Озерков. Ролевые игры как технологии самовоспитания // Школьные технологии. 2000. № 1.

М.А. Кадралиева. Использование дидактических игр на уроках обществознания в 5-х классах // Молодой ученый. - 2014. - №14.

Пётр Щёкалев. Истина предпоследней инстанции. Отношения выше истины. Н.Новгород, 2018

В.И. Марченко, В.Ю. Малягин. Слова о любви. Даниловский благовестник. М: 2007

Т.В. Лагутина. Лучшие психологические тесты для отдыха и корпоративного праздника. М: Рипол, 2008

Интернет – ресурсы:

<http://window.edu.ru/>

<http://stat.edu.ru>

<http://periodika.websib.ru/>

<http://100dieta.ru/test>

<http://tatiasha.baby.ru>

<http://uchi.ru>

<http://infourok.ru>