

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Архангельская средняя школа Соловецких юнг»

Рассмотрено на заседании
педсовета

Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ АСШ СЮ
Павловцева О.Н.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности**

«Территория здоровья»

Срок реализации : 1 год
Возраст обучающихся: 15-16 лет

Составлено:
Ручьева Анна Владимировна
учитель биологии

г.Архангельск

2023

Пояснительная записка

Данная программа по курсу «Территория здоровья» является модифицированной и составлена на основе Примерной программы основного общего образования по ОЗОЖ (О.П. Аккузина; Ю.И. Буланый; Т.В. Кобзева и др. Издание 2-е, дополненное и переработанное, Саратов, 2001)

Необходимость введения образовательного курса «Территория здоровья» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Как проявление душевного нездоровья населения можно рассматривать повышение агрессивности и жестокости, увеличение числа убийств, изнасилований и др.

Крайние проявления кризисного состояния личности видятся в росте количества самоубийств.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к обществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Отсутствие у молодых людей знаний в области репродуктивного здоровья приводит к ранним беспорядочным половым связям, венерическим заболеваниям. Известно, что около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом более чем в 30 раз.

Актуальным остается вопрос прерывания беременности. Ежегодно в России около 300 тысяч девочек-подростков прибегает к абортam. Это, а также последствия перенесенных заболеваний половой сферы, нередко являются причиной того, что каждая 10-я супружеская пара в России страдает от бесплодия.

Впервые за всю историю России смертность в стране превысила рождаемость. В настоящее время эта проблема обострилась до такой степени, что можно говорить о реальной угрозе существования нации.

В этих условиях системе образования отводится особая роль по подготовке молодежи к взрослой жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие физических, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов

жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Целью данного курса «**Территория здоровья**» является информация и расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, права, этики и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение возможностей человека в современном обществе.

Задачи курса:

- Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.
- Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.
- Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.
- Получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей.
- Формирование Потребности в ЗОЖ, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.
- Формирование у учащихся нетерпимого отношения к ухудшающимся условиям окружающей среды, наносящей ущерб здоровью людей.
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
- Развитие творческого потенциала учащихся в ходе написания реферата, выполнения практических и исследовательских работ.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, правоведения, семействедения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Программа состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и

тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейно-педагогического блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полового поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Требования

к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Территория здоровья» ученик должен:

Знать/понимать

- О гигиене и профилактике болезней, о значении закаливания для физического здоровья;
- Строение и проявления психики, структуру личности, что такое самоанализ и саморегуляция;
- Механизмы создания, развития и функционирования семьи;
- О правах и обязанностях человека в семье;

Уметь

- Грамотно ухаживать за телом, правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха;
- Анализировать себя и свои поступки;
- Правильно понимать свободу и необходимость;
- Эффективно взаимодействовать в семье;
- Реализовать здоровый образ жизни в семье.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Содержание программы курса «Территория здоровья» 8класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Раздел 1 Этический блок	6
2	Раздел 2 Психологический блок	8
3	Раздел 3 Правовой блок	6
4	Раздел 4 Семейно-ведческий блок	6
5	Раздел 5 Медико- гигиенический блок	8

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

34 часа, 1 час в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные понятия и термины	Повторение изученного	Самостоятельная работа	Исп. ИКТ
			план	факт				
1. Этический блок (6 часов)								
1	Понятие любви в различных философских течениях	1			Любовь как этическое понятие		вопросы к диалогу, игра неоконченное предложение	Репродукции известных художников
2-3	Понятие любви	2			любовь		Сообщения, игра «стихи о любви», разыгрывание житейских	

						ситуаций, рефлексия	ков, мини-проекты
4	Религиозные учения о сущности любви	1		Мировые религии, христианство, как основа русской культуры, любовь		Сочинение-рассуждение, ролевая игра	
5-6	Христианство как основа русской культуры. Философия христианства. Христианское понимание любви.	2		Традиции христианства, обряды(свадебные), человек, мир Бог		Дискуссия, посещение краеведческого музея	Проекты по теме
2. Психологический блок (8 часов)							
7	Мотивы межличностных отношений. Свобода выражения чувств .	1		Отношения, общение		Упр.»волшебное слово»	
8	Способы расслабления	1				Упр. «Передача ассоциаций по цепочке, Упр. «Учимся расслабляться». Тренинг	
9-10	Развитие чувств человека	2				Тренинг	
11-12	Отработка умения слушать собеседника	2				Упр. «Части моего Я», игра тренинг, «Таможня»,	

							«Слушали молча», «Значимые люди», «Список чувств».	
13	Представление об идеалах	1			Идеалы, достоинства личности. Недостатки личности, проблемы в общении		Упр. «Мои проблемы», «Мои идеалы»,	проект
14	Симпатия. Дружба. Влюбленность. Любовь. Мужское и женское восприятие любви.	1			Симпатия, дружба, влюбленность, любовь, влечение, обаяние, забота, интимность, привязанность.		Диспут о любви. Тестирование	
3. Правовой блок (6 часов)								
15-16	Правила поведения в опасных для жизни ситуациях(драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.)	2			опасных для жизни ситуации, драка, разбойное нападение, изнасилование, способы защиты, приемы самообороны. Телефоны служб скорой помощи, милиции, служб спасения.	Кодекс школьника	Составление алгоритма правильного поведения.	Проект по теме
17-18	Ответственность за заражение заболеваниями(сифилис, СПИД и т.д)	2			Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиология (симптоматика, пути заражения,	Уголовный кодекс	Игра «Черное и белое» №	Презентация по теме.

				инкубационный период, течение болезни, ее последствия), носитель инфекции, правила поведения, проституция...				
19-20	Семейный договор и другие пути согласия	2		Понятие семейного договора, формы обсуждения договора	Семейный кодекс	Ролевые игры, мини-сочинение по теме		
4. Семейведческий блок (6 часов)								
21-23	Конфликты в семье. Причины и пути их разрешения.	3		Конфликт, семейный конфликт, профилактика конфликта, разрешение конфликта.		Ролевая игра «Посиди с ребенком», «Выходной день», «День рождения».	презента ции и антипре зента ция	
24-26	Семейный договор и другие пути согласия	3		Понятие семейного договора, ложных установок. Установление согласия через сотрудничество, проявление безусловной любви, понимания и принятия чувства партнера и т.д.		анкета «Мой идеал...». Ролевая игра «Знакомство в ...» Вопросы для опроса.		
5. Медико-гигиенический блок (8 часов)								
27-29	Гигиена физического развития подростка. Проблема акселерации.	3		Закономерности роста и развития, возрастная периодизация, акселерация	Органы человеческого организма	Сообщение. «Мое здоровье». Заочное путешествие в	Презент ация по теме	

						анатомический музей. Составить правила гигиены	презентация
30-31	Половые отношения и стиль жизни. Последствия ранних половых связей.	2		Физическое, социальное, психологическое, духовное созревание, отношение к возрастным границам вступления в половые отношения у разных народов, неравномерность физического, духовного, социального созревания и проблемы, связанные с этим; близкие отношения и их природная цель-деторождение, близкие отношения как способ выражения любви и нежности, готовность к половым отношениям, ответственность во взаимоотношениях полов, последствия ранних половых связей	Уголовный кодекс	Дискуссия.	
32-34	Гигиена учебного процесса восьмиклассника. Утомление и переутомление. Гигиена труда подростков.	3		Гигиена учебного процесса, утомление, профилактика переутомления, цели трудового обучения школьника, гигиенические требования	физкультура	сообщение, заполнение таблицы, динамические исследования работоспособности	Учебные проекты - презентации

Содержание программы курса «Территория здоровья» 9 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Раздел 1 Этический блок	5
2	Раздел 2 Психологический блок	8
3	Раздел 3 Правовой блок	5
4	Раздел 4 Семейно-врачебный блок	7
5	Раздел 5 Медико-гигиенический блок	9

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

34 часа, 1 час в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основные понятия и термины	Повторение изученного	Самостоятельная работа	Исп. ИКТ
			план	факт				
1. Этический блок (5 часов)								
1-2	Человек, семья, общество	2			человек, семья, общество	история развития человеческого общества	вопросы к диалогу	
3-4	Семья и государство. Я – семьянин. Я-	2			семьянин, гражданин, взаимоотношения семьи и общества		сообщения	

	гражданин.									
5	Карьера и семья	1				карьера, семья, образование, работа			ролевая игра	
2. Психологический блок (8 часов)										
6-7	Формирование понятий индивид, личность, индивидуальность.	2				индивид, личность, индивидуальность, общение, индивидуальные особенности			тренинг по общению	проект
8	Проблемы в отношениях с людьми	1				неэффективные и эффективные способы общения			Упр. «Свое пространство, Крокодил, Мои проблемы.»	
9	Мотивы межличностных отношений. Выражение чувств.	1				осознаваемые и неосознаваемые мотивы поведения			Упр. «Мотивы наших поступков».	
10	Актуализация чувства благодарности	1				благодарность, формы выражения благодарности			Упр. «Особые дары», заполнение таблицы.	
11	Анализ мотивов собственного поведения.	1				мотивы поведения. саморегуляция, расслабление			Групповая дискуссия. Тренинг «Горяч ее место, Медитация, Мотивы наших поступков»	

12	Выработка терпеливого отношения к людям	1	терпение, актуализация положительных качеств, межличностные проблемы		Упр. «Молитва об умиротворении», Телеграмма». Групповая дискуссия.	Проект «Волшебная книга»
13	Формирование перспективы развития.	1	реальный, идеальный. Я – глазами других.		тренинг «Я-реальный, идеальный, глазами других». Дискуссия.	
3. Правовой блок (5 часов)						
14	Права человека	1	права человека, свобода и равенство, право на жизнь, свободу, личную неприкосновенность, правосубъектность, равенство перед законом, право на защиту моральных и материальных интересов	Кодекс школьника	Групповая дискуссия.	презентация «Я издал закон...»
15-16	Права гражданина России.	2	нормативные документы по правам и обязанностям гражданина РФ	права и обязанности,	Сообщение. Ролевая игра «Новая цивилизация».	проект «Мое государство...»
17	Право на жизнь.	1	право на жизнь, защита права на жизнь, защита		составить	

	Международное общество защиты прав нерожденного ребенка.			прав нерожденного ребенка		вопросы к диспуту	
18	Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.	1		детоубийство, жестокое обращение с детьми, преступление против жизни и здоровья	права человека	сообщения	
4. Семейно-правовой блок (7 часов)							
19-21	Проблемы семьи и одиночества. Личные интересы супругов и общие интересы семьи.	3		личность-семья, одиночество	семья и общество	Сообщение. Диспут «Возможно ли одиночество вдвоем? Семейная жизнь: за и против?»	презентация «Моя семья»
22-23	Этика общения в семье	2		психологический климат в семье, семейное общение, законы семейного общения		Упр. «Комплимент, Критика по кругу, Горячий стул».	проект «Словарь запрещенных и разрешенных выражений»

							ений в моей семье >>
24-25	Семейный бюджет	2		семейный бюджет, планирование, контроль и учет семейного бюджета	Составление примерного бюджета своей будущей семьи. Ролевая игра. Тренинг.		
5. Медико-гигиенический блок (9 часов)							
26	Анатомия и физиология тела. Репродуктивная система.(юношей, девушек)-урок проводится раздельно	1		наследственная информация, половые гормоны, система желез, менструальный цикл	бог Гименей, обычаи Египтян	Сообщение. Контроль знаний по карточкам.	
27-28	Заболевание иммунной системы. СПИД.	2		иммунная защита, иммунная система, ход иммунной реакции, аллергия, СПИД и ВИЧ, пути распространения, особенности проявления болезни, профилактика, социальные и психологические проблемы		Сообщение. Творческая мини-работа «Что я скажу людям, если узнаю, что болен СПИДом».	проект
29-30	Заболевания, передающиеся половым путем. Профилактика	2		понятие ЗППП, возбудители заболеваний, диагностика, проявления, профилактика, венерические болезни	физкультура	сообщение, заполнение таблицы.	Ученически

	венерических заболеваний и ВИЧ-инфекции.						проект презентации
31-32	Контрацепция, Аборт.	2			противозачатие, контрацепция, ответственность за нежелательную беременность, история аборта в России, мед. Осложнения, психологические проблемы		мини-презентация
33	Интимность как нравственное понятие. Особенности полового влечения юноши и девушки.	1			интимность, половое влечение		Дискуссия.
34	Возрастные особенности режима дня, питания, личной гигиены. Профилактика заболеваний, связанных с питанием. Профилактика утомления в период экзаменов.	1			рациональный режим дня, рациональное питание, личная гигиена		проект Составить правильный режим дня(творческая работа)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

Учебники	Учебно - методические пособия	Учебные пособия
О.П. Аккузина; Ю.И. Буланый; Т.В. Кобзева и др. Программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителя. Издание 2, дополненное и переработанное, Саратов, 2001	Б. Гудинг. Мировоззрение. «Учитель», Ярославль, 2000.	
М.А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие. ЗАО «Сигма - плюс», Саратов, 2002	С.Н. Заготова. Валеология. «Баро – Пресс», Ростов – на Дону, 2002	
М.А. Павлова. Образование в области здоровья. Учебно – методическое пособие для преподавателей ОЗОЖ. Саратов, 2003	Е.Е. Чепурных. Н.П. Майорова. С.М. Шурухт. Обучение жизненно важным навыкам. «Образование – Культура», Санкт – Петербург, 2002	
Воробьева О.Я. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся. – Волгоград: Издательство «Панорама», 2006	М.Ю. Михайлина. М.В. Лысогорская. М.А. Павлова. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 8 – 9-х классов. КИЦ «Саратов телсфильм» - «Добродея», 2006	

Дополнительная литература

1. Б. Гудинг. Мировоззрение. «Учитель», Ярославль, 2000.
2. С. Н. Заготова. Валеология. «Баро – Пресс», Ростов – на Дону, 2002.
3. Е. Е. Чепурных. Н. П. Майорова. С. М. Шурухт. Обучение жизненно важным навыкам. «Образование – Культура», Санкт – Петербург, 2002.
4. Воробьева О. Я. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся Волгоград: Издательство «Панорама», 2006.
5. М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие. ЗАО «Сигма – плюс», Саратов, 2002.

Электронные ресурсы:

- Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ <http://www.bez.ecoavt.ru>
- Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
- Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
- Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э. <http://theobg.by.ru/index.htm>
- Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. <http://informic.narod.ru/obg.html>
- Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
- Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>
- Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
- Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
- Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
- Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>
- Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gospadzor.ru>
- Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
- Лига здоровья нации <http://www.ligazh.ru>
- Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
- Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>

Информационно-методическое обеспечение

для учителя, учащегося

- Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися. Учебн.-метод. пособие. ВНМУ, 1991.
- Анастаси А. Психологическое тестирование. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1982.
- Анохина Т. Сделать свою жизнь // Анохина Т.Б., Крылова Н.Б. Философия и педагогика каникул. Новые ценности образования. Вып.8. М.: Инноватор. 1998. С.94-98.
- Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Просвещение. 1990.
- Афанасьева Т.М. Семья. М.: Просвещение, 1988.
- Баландин Р.К., Бондарев Л.Г. Природа и цивилизация. М.: Мысль. 1988.
- Баскина Сто и одна проблема Гименея. М.: 1975.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. Л.: Лениздат, 1992.
- Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: 1984.
- Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
- Браун В. Настольная книга любителя природы. Л.: Гидрометеиздат, 1987.
- Василев К. Любовь. М., 1982.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
- Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27-37.
- Введение в социальную экологию: Учебн. пособие. Ч. 1-2. М.: Луч, 1993-1994.
- Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера. М.: Недра, 1989.
- Вислоцкая М. Радость любви. М.: Панорама, 1994.
- Вообрази себе: поиграем – помечтаем. М.: Центр «Эйдос», 1990.
- Воробьев Р.И. Эволюционное учение вчера, сегодня и... М.: Просвещение. 1995.
- Воспитание детей в школе. Новые подходы и технологии. Под ред. Н.Е. Щурковой. М., 1998.
- Газман О. Педагогика свободы. Педагогика необходимости // Учительская газета. 13 мая 1997.
- Гиппиус С. Гимнастика чувств: Тренинг творческой психотерапии. М.; Л., 1967.
- Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1987.
- Голубева Э.А. Комплексное исследование особенностей человека // Вопросы психологии. 1986. № 6. С. 18 – 32.
- Гордон Л.Х. Ловушки любви. Инст. проф. развития. 1993.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. М., 1988.
- Гребенщиков И. В. Семья: воспитательные возможности. М., 1985.
- Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
- Гуревич П.С. Философская антропология. Учебн. пособие. М.: Вестник, 1997.

- Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: 1987.
- Добсон Дж. Ч. Родителям и молодоженам: Доктор Добсон отвечает на ваши вопросы. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1991.
- Дольник В. Непослушное дитя биосферы. М.: Педагогика-пресс, 1994.
- Дополнительное образование в области христианской культуры, морали и этики. Опыт, проблемы, решения. М., 1993.
- Зайка Е.В. Комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии. 1993. № 2. С. 54-62.
- Зайка Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 86-92.
- Зайка Е.В. Об организации игровых занятий для развития мышления, воображения и памяти. // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 41-45.
- Зайка Е.В., Лаптушко Г.Н. Игры для формирования раскрепощенности в познавательной сфере школьников // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 58-62.
- Зимбардо Ф. Застенчивость. СПб.: Питер-пресс, 1996.
- Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М.: Тривола. 1994.
- Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. М., 1992.
- Казакина М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе. Учебн. пособие к спецкурсу. Л., 1969.
- Казанский О.А. Игры в самих себя. М.: Роспедагентство, 1995.
- Кент М. Как выйти замуж. СПб.:1992.
- Ковалев С. В. Психология семейных отношений М.: Педагогика. 1987.
- Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям М., 1994.
- Козлов Н.И. Вопросник «Семейный договор» (Приложение к книге «Как относиться к себе и людям»). М. 1994.
- Колесов Д.В., Хришкова А.Г. В семье сын и дочь. М.: Просвещение, 1985.
- Копейчиков В.В. Народовластие и личность. Киев., 1998.
- Кронштадский Иоанн. Христианская философия. СПб., 1902.
- Кузнецова Л. И. Женщина на работе и дома М.: Политиздат, 1980.
- Куломзина С.С. Наша церковь и наши дети. М., 1993.
- Кульневич С.В. Педагогика личности. Лекционно-практический курс. Учебник для пед. ин-тов и слушателей ИПК и ФПК. Ч. 1-2. Изд. 3-е, испр. и доп. Воронеж, 1997.
- Культура семейных отношений.. М.: Знание, 1980.
- Кураев А. Школьное богословие. М., 1997.
- Лейтес Н.С. Ранние проявления одаренности // Вопросы психологии. 1988. № 4. С. 98-107.
- Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Киев, 1989.
- Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
- Макеев Т. А. Семейная жизнь и дети. Волгоград, 1987.
- Мамардашвили М. Как я понимаю философию. М., 1990.
- Манхейм К. Человек и общество в век преобразования. М., 1991.
- Мартинова М. Почему мы развелись?. М.: 1984.
- Магюшкин А.М., Сиск Д.А. Одаренные дети // Вопросы психологии. 1989. № 4. С. 88-97.

- Мацковский М., Золотова Т. Закон весов или об эмоциональном и рациональном в семейной жизни. М., 1980.
- Мелибруда М. Я – Ты – Мы. М., 1984.
- Миллер Т. Жизнь в окружающей среде: Пер. с англ. / Под ред. Г.А.Ягодина М.: Прогресс, Пангея. 1993.
- Моисеев Н. Человек и ноосфера М.: Молодая гвардия. 1990.
- Мы живем среди людей. Кодекс поведения М.: 1989.
- Мы и наша семья. Книга для молодых супругов. М.: Молодая гвардия. 1985.
- Небел Б. Наука об окружающей среде: Как устроен мир: Пер. с англ. М.: Мир, 1993.
- Обозов Н.И. Психологическая культура взаимных отношений. М.: Знание, 1986.
- Проблемы гуманизации дополнительного образования детей и формирование нравственных отношений в семье. М., 1995.
- Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
- Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М., 1991.
- Розанов В.В. Основы учения об окружающей среде. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1984.
- Розари Дж. Грамматика фантазии. М., 1990.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: 1990.
- Руководство практического психолога. М.: 1995.
- РэйБрэдбери О скитаниях вечных и о Земле. М.: Правда. 1987.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Под ред. В.А.Ядова. Л., 1979.
- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
- Самоукина Н.В. Игры, в которые играют. Дубна: Феникс, 1997.
- Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика, 1992.
- Смолка Е. Правила хорошего тона. М.: Прогресс, 1980.
- Соколов Я.В., Прутченков А.С. Граждановедение. М., 1997.
- Соколова В.М., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире. М.: Просвещение, 1991.
- Толстой М.В. История Русской Церкви. Валаамский монастырь. М., 1991.
- Федоров В.Д., Гильманов Т. Г. Экология. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1990.
- Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1989.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Фромм Э. Искусство любить. Исследования природы любви. М., 1990.
- Фромм Э. Психоанализ и этика. М., 1995.
- Харчев А.Г. Быт, семья, досуг. М.: Просвещение, 1969.
- Шварцман К.А. Философия воспитания. М., 1989.
- Шнайдер К. Как снять стресс. М., 1993.
- Щуркова Н.Е. Три принципа воспитания. Смоленск: 1996.
- Яикова З.А. Городская семья М.: Наука. 1979.

Приложение:

1. Золотые правила здоровья: (Из книги «Система здоровья Кацуэзо Ниши»):

- твердая постель;
- твердая подушка;
- выполнение упражнения «Золотая рыбка»;
- выполнение упражнения «Вращающаяся»;
- выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней»;
- выполнение упражнения для спины и живота;

2. Описание некоторых техник и упражнений.

Техника «Дыхание треугольником».
Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и ...
задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы как бы дышите треугольником. Наблюдайте за собой:
- какой цвет вы выдыхаете правой пяткой? (серый, черный?)
Дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет также голубого цвета.

Техника су-джок основана на массаже определенных точек.

Упражнение.

Пальцами правой руки помассируйте мизинец левой руки. Делайте движения вверх, вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь продолжайте тоже самое с мизинцем правой руки. Далее нужно соблюдать последовательность: сначала палец на левой руке, затем - на правой. После того, как дошли до больших пальцев, процедуру можно повторить. Через несколько минут можно почувствовать, как меняется ритм дыхания, сердечный ритм, в теле появляется приятное тепло и даже меняется строй мысли.

Упражнения из аюрведы помогают быстрее восстановиться, предотвратить сердечный приступ, снять головную боль. Основана техника на замыкании энергетических каналов человека в определенной последовательности.

Упражнение: сядьте и постарайтесь расслабиться. Соедините подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев, остальные пальцы выпрямлены. Посидите так 10-20 мин. Вы почувствуете пульсацию в пальцах.
Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство и, наоборот, активизирует мыслительные процессы.

Упражнения для поднятия жизненного тонуса помогают настроиться на работу, активизируют оба полушария головного мозга.

№1 «Связь»

Ладонь правой руки помассировать область шеи и плеча с противоположной стороны. Делать сжатия ладонью, словно месите тесто. Нажимать сильнее, даже если будет неприятно. Затем продолжайте то же самое с другой стороны. Через некоторое время вы почувствуете, что к голове бежит словно какой-то холодок, голова становится легкой и свежей. После этого упражнения хорошо работает.

№2 «Ленивая восьмерка»

1. Нужно вытянуть правую руку перед собой и поднять вверх большой палец. Зафиксировать взгляд на кончике большого пальца и нарисовать в воздухе восьмерку (как знак бесконечности). Рисовать начинаем влево и вверх, не отрывая взгляда. Середина восьмерки должна быть примерно, на уровне переносицы. Рисуем правой рукой приблизительно 1 минуту.

2. Меняем правую руку на левую, смотрим на кончик, не отрывая взгляда. Восьмерка идет влево и вверх, выполняем также примерно минуту.

3. Соединяем руки в замок. Смотрим на кончик большого пальца (один большой палец кладем на другой) и выполняем восьмерку двумя руками также примерно минуту.

Выполнять данное упражнение можно стоя, сидя, лежа. Активизирует работу обоих полушарий головного мозга, устанавливает медленное.

№3 «Думательный колакс»

Большими и указательными пальцами мягко оттянуть назад и массировать раковины ушей. Указательный палец находится на внутренней стороне ушной раковины, а большой палец - на внешней стороне ушной раковины. Массаж начинают сверху вниз и выполняют 1-2 минуты. Упражнение помогает сосредоточиться на собственном слухе, расслабляет напряженные мышцы головы.

Упражнения для снятия стресса:

№1 «Крюки Деннисона»

1. Положение ног - крест на крест. Положение рук - вытянуть перед собой, повернуть их тыльной стороной друг к другу, соединить пальцы между собой, вывернуть руки в кольцо, образовавшееся на уровне груди, получился крюк. Далее:

- Глаза поднять в потолок, веки закрыть.

- Язык-кончик языка упирается в небо.

Тело принимает устойчивое положение, может «болтать». К этому надо отнестись спокойно. В таком положении побыть 1-3 минуты, пока тело не обретет устойчивость.

2. Положение ног - на ширине плеч. Руки - перед собой на уровне живота, пальцы соединить «домиком».

- Глаза смотрят в пол, веки закрыть.

- Язык-кончик языка упирается в небо.

Это стадия стабилизации, находится в нем 1-3 минуты до ощущения комфорта.

Выполняется непосредственно перед сложной ситуацией, неприятным разговором, или после того, как произошло что-либо, оцениваемое вами как стресс.

№2 «Крюки Кука»

Сядьте на стул, закиньте ногу на ногу, но не так как всегда, а под острым углом.

Возьмитесь руками за ногу: одна рука в области лодыжки, а другая - в районе колена.

Посидите так несколько минут, наслаждайтесь покоем. Если есть время, поменяйте ногу и повторите сначала.

Это упражнение используется для профилактики стресса.

ОПРОСНИК «Типология характера»

(на основе типологии К.Леонгарда, опросников Шмишека и Л.Горшеннина)

В процессе работы с опросником тестируемому предлагается заполнить следующую матрицу:

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60

Инструкция. Вам предлагается 60 утверждений. Если утверждение соответствует Вашим личным особенностям, то справа от соответствующего порядкового номера поставьте знак «+», если не соответствует, то знак «-».

1. Мне нравится наблюдать за людьми
2. В обществе я люблю быть в центре внимания.
3. Меня трудно переубедить.
4. В детстве у меня было много травм.
5. Люблю путешествовать.
6. Мне случается испытывать антипатию к человеку.
7. Я испытываю страх перед публичными выступлениями.
8. Люблю украшения
9. Мое уважение к человеку зависит от того, какое место в обществе он занимает.
10. Я люблю ходить по улице без цели.
11. Могу даже при неудачах посмеяться над собой.
12. Иногда мне трудно признаться в своих ошибках.
13. В первой половине дня я более работоспособен.
14. Я хорошо запоминаю одежду людей.
15. Я человек ревнивый.
16. Люблю громко включать музыку.
17. Я человек предприимчивый.
18. Иногда я могу посплетничать об отсутствующих.
19. Мне свойственно перепроверять сделанную работу.
20. Мне нравится, когда за мною наблюдают.
21. Трудности на моем пути никогда не заставляют меня отступить.
22. У меня часто бывают головные боли.
23. Люблю возиться с мышцами, придумывать разные игры.
24. Был случай, когда я придумал вескую причину, чтобы оправдаться.
25. Я устаю от долгого пребывания в обществе людей.
26. Мне нравится, когда люди восхищаются тем, как я одет.
27. Я считаю, что быть доверчивым глупо.

28. В гневе я могу разбить или сломать что-нибудь.
29. Вечером я более работоспособен.
30. Иногда мне неприятно, когда ко мне обращаются с просьбой.
31. Я стремлюсь к тому, чтобы в моем доме каждая вещь имела твердо закрепленное за ней место.

32. Я человек творческий.

33. Мне важно быть не хуже других в своем деле, в работе, в учебе.

34. В общественных местах я часто сталкиваюсь с грубостью и бесцеремонностью.

35. Отправляясь в дорогу, я предпочитаю брать с собой кого-нибудь из друзей или знакомых.

36. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.

37. Мне случалось, уйдя из дома, возвращаться и проверять, не осталось ли что-нибудь невыключенным.

38. Мне нравятся мечтать, сочинять, фантазировать.

39. Меня восхищают целеустремленные люди.

40. В детстве мне часто делали замечания за беспорядок в одежде.

41. Мне трудно долго оставаться на одном месте.

42. Были случаи, когда я настаивал, чтобы делали по-моему.

43. Мне часто тревожно даже без видимой причины.

44. Я охотно выступал на сцене и произношу речи перед людьми.

45. Я долго помню нанесенные мне обиды.

46. Мне нравятся заниматься тем, что требует физических усилий: физической работой, силовыми видами спорта.

47. У меня много друзей и часто возникает желание собрать их на вечеринку.

48. Был случай, когда я завидовал успехам других.

49. Мне часто трудно принять решение, я долго и мучительно взвешиваю все «за» и «против».

50. Я быстро забываю неприятное.

51. Мои заслуги часто остаются unrecognized.

52. Я часто нетерпелив.

53. Мне удается быстро развеселить компанию, рассмешить людей.

54. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

55. Меня часто беспокоит мысль, что со мной и моими близкими может случиться что-то плохое.

56. Я могу сыграть любую роль и при необходимости легко ввести в заблуждение любого человека.

57. Я всегда готов активно бороться за правду и справедливость.

58. Я многим увлекался в жизни, но ни на чем долго не останавливался.

59. Мне не стоит труда заговорить и познакомиться с любым человеком.

60. Иногда меня «задевает», когда высказывается мнение, противоположное моему.

Каждой строке матрицы (по горизонтали) соответствует шкала определенного типа характера:

1 - педантический тип

4 - возбудимый тип

2 - демонстративный тип

5 - гипертимный тип

3 - застревающий тип

6 - шкала готовности к тестированию

При обработке результатов учитывается только количество «плюсов» по каждой отдельно взятой строке. Каждый «плюс» - это балл. Чем больше количество баллов, тем ярче выражены черты соответствующего типа характера. При наборе 9... 10 баллов по шкале, можно предположить наличие соответствующей акцентуации характера. Чем больше баллов набрано по последней 6-ой шкале, тем надежнее остальные ответы.