

Государственное областное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Мурманский областной загородный стационарный оздоровительно – образовательный (профильный) центр «Гандвиг»

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»

Ю.Н. Рыжанков

Ю.Н. Рыжанков

2019 г.

ПРОГРАММА

**второй смены летней оздоровительной кампании 2019 года
спортивно –оздоровительной направленности
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

**г. Кандалакша
2019 год**

**Информационная карта
второй смены летней оздоровительной кампании 2019 года
спортивно –оздоровительной направленности
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

Полное наименование учреждения:	Государственное областное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Мурманский областной загородный стационарный оздоровительно–образовательный (профильный) центр «Гандвиг»
Программа смены:	Вторая смена летней оздоровительной кампании 2019 года спортивно-оздоровительной направленности
Срок реализации программы:	с 25.06.2019 по 15.07.2019
Количество воспитанников:	75 человек в возрасте от 6 до 18 лет
Сведения об участниках программы:	педагогический коллектив ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»
Место проведения смены:	В период проведения смены используются помещения и территория ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»: - игровые комнаты, помещения клуба, тренажерный зал, пищеблок, спортивные площадки на территории центра, сушилки для одежды и обуви, банный корпус.

Пояснительная записка

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала детей.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительного центра.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 21 день. Программа реализуется в период летних каникул, в июне – июле.

Основная деятельность центра направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский центр, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребенка в атмосферу центра, мы даем ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разные формы взаимодействия направлены на ликвидацию барьеров в межличностных отношениях. Любой ребенок, как через организованную, так и через свободную деятельность получает возможность активного включения в социальную структуру группы.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Находясь в центре Гандвиг, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом осуществления оздоровительного направления является формирование потребности в здоровом образе жизни.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

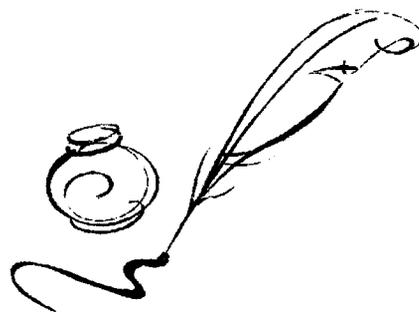
Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

Принципы организации педагогического процесса в рамках программы:

- ❖ принцип взаимодействия воспитателей и воспитанников;
- ❖ принцип коллективной деятельности;
- ❖ принцип самореализации ребенка в условиях центра Гандвиг;
- ❖ принцип самостоятельности.

Актуальность программы

При правильной организации летней занятости детей и подростков можно говорить о социальном оздоровлении, гражданском взрослении и духовно-нравственном росте каждого отдельного ребенка. Известно, что далеко не все родители находят экономические и социальные возможности для предоставления своему ребёнку полноценного, правильно организованного отдыха. Поэтому оздоровительно - образовательный центр «Гандвиг» является лучшим решением для физического, интеллектуального, нравственного, духовного и эмоционального оздоровления детей и подростков в благоприятных созданных условиях.



Организация летнего отдыха детей и подростков необходима не только для оздоровления детей и содержательности их досуга, но и как средство в профилактике безнадзорности, преступности, наркомании и токсикомании детей и подростков в период летних каникул. Летний период является наиболее благоприятным для охвата системой оздоровительных мероприятий наибольшего количества детей, с использованием доступной и эффективной массовой формы укрепления здоровья.

Детский оздоровительный лагерь – это то место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Именно на это важно сориентировать педагогов, чтобы оправдать ожидание детей, не разочаровать их. В то же время взрослым необходимо, максимально используя воспитательные возможности временного детского коллектива, всесторонне развить детей и подростков, стимулировать их активность и творчество, упорство в преодолении трудностей.

Решение воспитательных, оздоровительных, обучающих и развивающих задач требует объединения усилий всех педагогов, работающих в оздоровительном – образовательном центре.

Эффективность данной программы заключается в разнообразии и интенсивности видов деятельности.

Цель: Организация отдыха и оздоровления воспитанников в летний период, создание условий для укрепления здоровья детей и творческого потенциала участников смены.

Задачи:

Воспитательные:

- ❖ Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
- ❖ Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в центре.
- ❖ Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;
- ❖ Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

Развивающие:

- ❖ Создать оптимальные психолого-педагогические и организационные условия для физического и творческого развития участников программы через формирование моделей игровой деятельности;
- ❖ Обретение ребёнком уникального своего «Я»;
- ❖ Сформировать ценности в процессе приобретения знаний, умений и навыков по программе;
- ❖ Развить различные формы общения в разновозрастных группах;

Обучающие:

- ❖ Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;
- ❖ Организовать систему оздоровительных мероприятий;
- ❖ Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни;
- ❖ Расширить через игровой сюжет двигательную активность ребёнка с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;
- ❖ Организация среды, предоставляющей ребёнку возможность для самореализации на индивидуальном личностном потенциале.
- ❖ Формирование культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;
- ❖ Привить вкус к здоровому образу жизни, заботу о своём здоровье - важным показателям культуры личности;

- ❖ Развитие детского самоуправления;
- ❖ Формирование мотивации применения накопленных знаний, умений, навыков в повседневной жизни.

Адресат программы – программа предназначена для воспитанников ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг» период проведения смены в возрасте от 6 до 18 лет. Программа составлена с учетом интересов и психолого-возрастных особенностей детей указанного возраста.

Срок освоения программы – 21 день.

Форма реализации программы – сетевая, игровая (игры отбираются воспитателями в соответствии с поставленной целью), творческие объединения (по интересам детей).

Формы организации деятельности – индивидуально – групповая, групповая, коммуникативная, ТАД (творчество, активность, действие).

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены.

- ❖ Безусловная безопасность всех мероприятий.
- ❖ Учет особенностей каждой личности.
- ❖ Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками смены.
- ❖ Достаточное количество оборудования и материалов для организации спортивной деятельности центра.
- ❖ Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.
- ❖ Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками смены.
- ❖ Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых.
- ❖ Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

Программа имеет блочно-модульную структуру

Основные блоки программы:

1 блок — оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни. Проведение общеоздоровительных мероприятий. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10 - 15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

2 блок — развлекательно-познавательный.

Заочные путешествия, викторины, подвижные игры, конкурсы на спортивную тематику. Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

3 блок - спортивный.

Спортивно-физкультурные мероприятия, работа спортивных творческих объединений по видам спорта, участие в общелагерных соревнованиях.

Основные этапы реализации программы.

Подготовительный этап.

Этот этап характеризуется тем, что до открытия летнего лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- ❖ издание приказа по лагерю о проведении летней кампании;
- ❖ разработка программы деятельности центра;
- ❖ подготовка методического материала для работников центра;
- ❖ отбор кадров для работы на смене;
- ❖ составление необходимой документации для деятельности центра (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции, сценарии т.д.).

Организационный этап.

Этот период короткий по количеству дней (2-3 дня).

Основной деятельностью данного этапа является:

- ❖ встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;
- ❖ запуск спортивной программы;
- ❖ формирование спортивных органов самоуправления;
- ❖ знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

Основной этап смены.

Основной деятельностью этого этапа является:

- ❖ реализация основной идеи смены – творческие объединения по видам спорта, вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно - творческих дел, спортивные соревнования.

Заключительный этап смены.

Основной идеей этого этапа является:

- ❖ подведение итогов смены;
- ❖ составление отчета о проведении смены;
- ❖ выработка перспектив деятельности лагеря;
- ❖ отзывы воспитанников о проведенной смене в центре;
- ❖ сдача отчётной документации.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- ❖ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья;
- ❖ формирование понимания необходимости стремления к самосовершенствованию, самоконтролю и самовоспитанию.

Метапредметные:

- ❖ принятие идей программы на уровне педагогического коллектива и участников смены;
- ❖ чётко спланированная работа;
- ❖ первоначальное оформление отряда как коллектива единого и создание положительной эмоциональной атмосферы;
- ❖ чёткая выработка имиджа отряда с названием, девизом, отрядной песней, уголком, творческим отчётом о лагерных делах;
- ❖ соответствие направлений и форм работы общей концепции организации деятельности лагеря;

- ❖ создание условий для индивидуального развития личности ребёнка;
- ❖ применение педагогических приёмов, средств с учётом возрастных особенностей и современных потребностей детей;
- ❖ материально-техническое обеспечение деятельности центра.

Личностные:

- ❖ развитие уровня осознанного понимания ценностей здорового образа жизни;
- ❖ умение взаимодействовать и решать задачи в команде;
- ❖ ответственное отношение, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию.

Формы диагностики результатов реализации программы: на протяжении всей смены: на «огоньках», после крупных мероприятий, по окончании лагерной смены опрос, анкетирование, проведение антропометрии на начало и конец смены, отзывы воспитанников за смену.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо следующее обеспечение:

- ❖ наличие необходимой документации, программы, плана;
- ❖ проведение инструктивно-методических сборов с педагогами до начала лагерной смены;
- ❖ коллективные творческие дела;
- ❖ творческие мастерские;
- ❖ цифровой фотоаппарат;
- ❖ музыкальное оборудование;
- ❖ компакт-диски патриотической направленности;
- ❖ мультимедийное оборудование;
- ❖ спортивно-игровой инвентарь;
- ❖ канцелярские товары;
- ❖ призовой фонд: сувенирная продукция, грамоты, дипломы;
- ❖ методическая литература.

Кадровое обеспечение:

1. Директор центра
2. Воспитатель
3. Педагог - организатор
4. Инструктор по физическому воспитанию
5. Воспитатели творческих объединений
6. Обслуживающий персонал (повар, кухонный работник, уборщик).

Директор центра определяет функциональные обязанности персонала, руководит всей работой лагеря Гандвиг и несет ответственность за состояние воспитательной, хозяйственной и финансовой работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников, планирует, организует и контролирует все направления деятельности центра, отвечает за качество и эффективность.

Воспитатель организует воспитательную работу, отвечает за жизнь и безопасность ее участников. Функции воспитателя заключаются в полной организации жизнедеятельности своего отряда: дежурство, труд по самообслуживанию, организация участия в мероприятиях. Воспитатель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.

Педагог - организатор и инструктор по физическому воспитанию проводят воспитательную работу, организуют активный отдых учащихся, несут ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, следят за исполнением программы смены лагеря.

Обязанности обслуживающего персонала определяются директором центра.

Директор и педагогический коллектив, технический персонал отвечают за соблюдение правил техники безопасности, выполнение мероприятий по охране жизни и здоровья воспитанников во время участия в соревнованиях, массовых праздниках и других мероприятиях.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

в Государственном областном бюджетном образовательном учреждении
дополнительного образования «Мурманском областном загородном
стационарном оздоровительно-образовательном (профильном) центре
«Гандвиг»

Время	Элементы распорядка дня
☉ 9.00 - 9.10	Подъем
☉ 9.10 – 9.20	Утренняя зарядка
☉ 9.20 – 9.50	Гигиенические процедуры
☉ 9.50 – 10.00	Общее построение
☉ 10.00 – 10.30	Завтрак
☉ 10.30 – 11.00	Уборка комнат, проверка санитарного состояния комнат
☉ 11.00 – 13.30	Игры, соревнования, конкурсы, творческие объединения по интересам, отрядные дела
☉ 13.30 – 13.50	Свободное время
☉ 13.50 - 14.00	Общее построение
☉ 14.00 – 14.30	Обед
☉ 14.30 – 15.00	Свободное время, подготовка к тихому часу
☉ 15.00 – 16.30	Тихий час
☉ 16.30 – 16.55	Уборка комнат
☉ 16.55 – 17.00	Общее построение
☉ 17.00 – 17.15	Полдник
☉ 18.00 – 19.50	Общие мероприятия, спортивные часы, секции, мероприятия в отрядах
☉ 19.50 – 20.00	Общее построение
☉ 20.00 – 20.30	Ужин
☉ 20.30 – 22.00	Игры, просмотр фильмов, культурные мероприятия, дискотеки
☉ 22.00 – 22.30	Подготовка ко сну
☉ 22.30 – 23.00	Отбой

**Описание организации жизнедеятельности участников
второй смены летней оздоровительной кампании 2019 года
спортивно-оздоровительной направленности
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

Дата	Мероприятие
1 день 25 июня	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Заезд детей «Здравствуй, лагерь!» (прием детей) ✦ Диагностика здоровья детей ✦ Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в центре ✦ Знакомство с режимом дня и направлением деятельности центра ✦ Беседа «Правила поведения в столовой» ✦ Игры на знакомство, отрядные огоньки
2 день 26 июня	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Выбор органа самоуправления в отрядах, оформление уголка, подготовка визитки своего отряда ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Летняя спартакиада, 1 часть «Быстрее, выше, сильнее» ✦ «Правила бывают разные...» Проведение инструктажа по ТБ и правилам пожарной безопасности ✦ Минута безопасности (тренировочная эвакуация из здания при ЧС) ✦ Торжественное открытие смены «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» – концертная программа
3 день 27 июня	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Спортивное шоу «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Патриотическая игра «Зарничка» ✦ Дискотека // Просмотр фильма
4 день 28 июня	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Лекция для воспитанников «Огонь друг или враг?» ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Соревнования по пожарной безопасности ✦ Игровая программа "Огонь, вода и медные трубы" ✦ Дискотека // Просмотр фильма

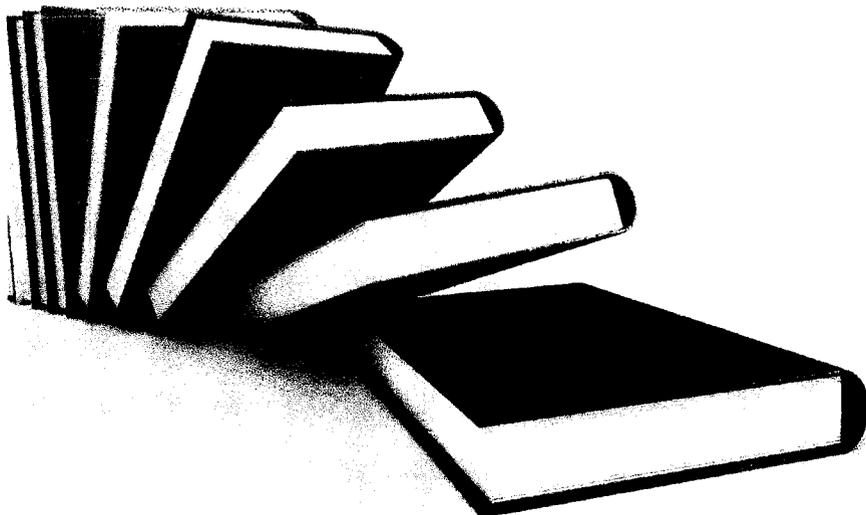
<p>5 день 29 июня</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Спортивный праздник «Школа выживания» ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ «Здоровье в твоих руках» (профилактическое мероприятие – профилактика наркомании) ✦ Интеллектуальная викторина «Лес, Вода, Воздух» ✦ Дискотека // Просмотр фильма
<p>6 день 30 июня</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Общелагерный турнир по настольному теннису // шашкам // шахматам ✦ Поход к памятнику погибшим воинам в н.п.Белое море ✦ Спортивно-развлекательная игра «Форт Боярд» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>7 день 01 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Беседа ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Инструктаж по ТБ. Товарищеская встреча между отрядами старших воспитанников по мини-футболу ✦ Турнир по мини-футболу среди отрядов ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>8 день 02 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Спортивная кругосветка «Семь препятствий» ✦ Конкурс рисунков на асфальте «Лето – это маленькая жизнь», «О, спорт - ты мир!» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>9 день 03 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Соревнования «Весёлые старты» среди отрядов ✦ Шахматно-шашечный турнир ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>10 день 04 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Представление воспитанников «Мой любимый вид спорта» – презентация ✦ Общелагерный турнир по мини – футболу ✦ Просмотр фильма // Дискотека

<p>11 день 05 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Соревнования по бадминтону ✦ Сказочные эстафеты с элементами спорта ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>12 день 06 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Соревнования на самокатах/велосипедах «Безопасное колесо» ✦ Игры народов Севера ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>13 день 07 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ «Если хочешь долго жить – сигареты брось курить» (пропаганда здорового образа жизни) ✦ «А у нас во дворе» (Игры нашего двора) - с элементами спорта ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>14 день 08 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Квест «Спортивному движению - наше уважение!» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>15 день 09 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Мероприятие «Спортивный бум» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>16 день 10 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Танцевально–развлекательное мероприятие Стартин «Танцуй, пока молодой» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>17 день 11 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Акция «Брось курить – вздохни свободно» ✦ Мероприятие «День весёлых мячей и скакалок» ✦ Просмотр фильма // Дискотека
<p>18 день 12 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✦ Спортивный досуг «Мы со спортом дружим» ✦ Просмотр фильма // Дискотека

<p>19 день 13 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✚ Летняя спартакиада - 2 часть «Быстрее, выше, сильнее» ✚ Просмотр фильма // Дискотека
<p>20 день 14 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников ✚ «Гандвиг в объективе» итоги проекта, создание альбома ✚ Заключительный концерт «До новых встреч!». ✚ Просмотр фильма // Дискотека
<p>21 день 15 июля</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Творческие объединения (кружки) по интересам воспитанников (итоги) ✚ «Каждой вещи - свое место». Акция «Наведи порядок». ✚ Презентация «Как я провёл смену» ✚ Прогулка на свежем воздухе ✚ Отъезд воспитанников

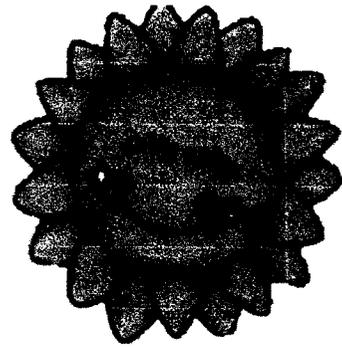
Список литературы

1. Артамонова Л.Е. Летний лагерь. Организация, работа вожатого, сценарии мероприятий. - М.: ВАКО, 2006
2. Астахов П «Я и государство», М, 2009г
3. Афанасьев С.П. Коморин С.В. - Что делать с детьми в загородном лагере, - М.: 2009 г.
4. Жиренко О. Е. Мир праздников, шоу, викторин, - М.: «5» за знания, 2008 г.
5. Лобачёва С.И., Великородная В.А. Загородный летний лагерь.– М.: ВАКО, 2008 г.
6. Роткина Т. С., Курзова О. А., Нестеренко А. В. Уроки добра и милосердия, - О.: «Детство», 2007 г.
7. Соколова Н. В. Лето, каникулы – путь к успеху: сборник программ и игр для детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря, - О.: «Детство», 2009 г.
8. Титов С.В. Здравствуй, лето! - Волгоград, Учитель, 2007 г.
9. Пашенцев Д.А. «История государства и права России» 2010г.



ЗАКОНЫ.

Закон правды: запомни, правда нужна не только тебе, но и окружающим людям! Будь правдив!



Закон чести: вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, долге, благородстве, достоинстве.

Закон заботы: прежде чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим. Помни об их интересах, нуждах, потребностях.

Закон добра: будь добр к ближнему и добро вернется к тебе.

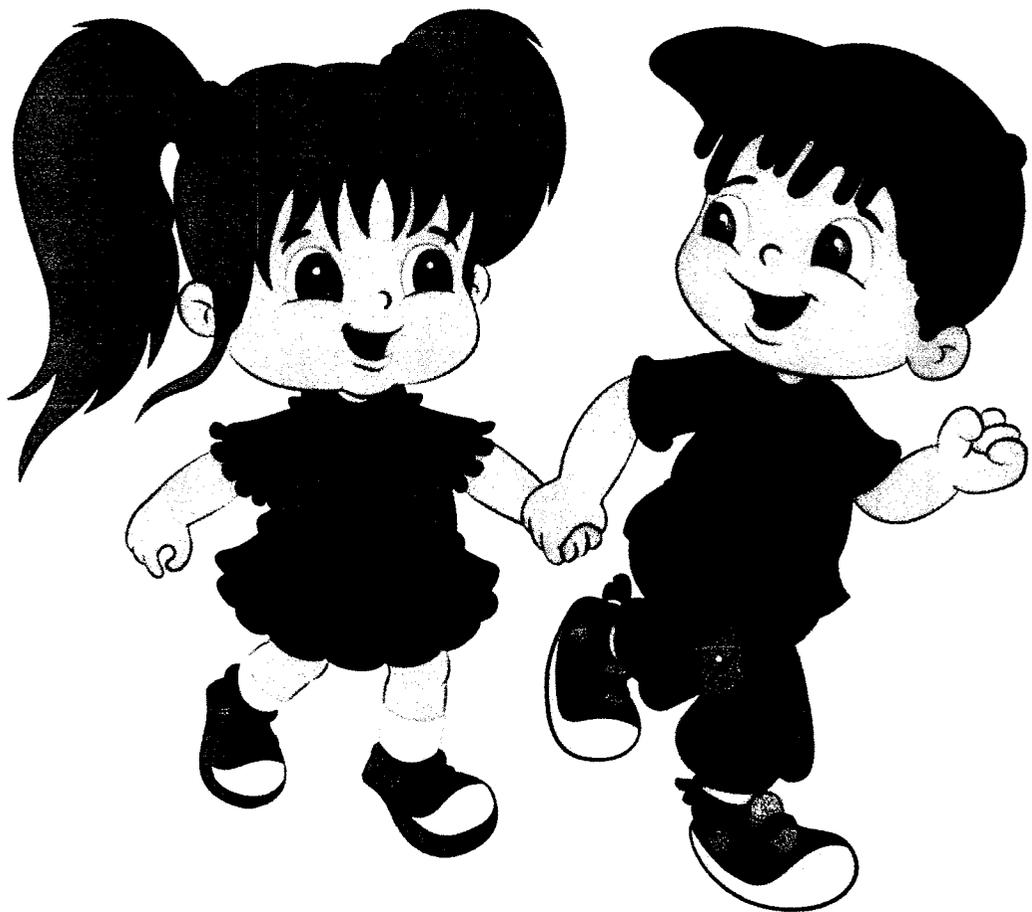
Закон милосердия: тебе хорошо, но посмотри вокруг, рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах, помоги им. Не забывай о них.

Закон свободы: можно всё, что безопасно для тебя и других людей. Можно всё, что не мешает окружающим.

Закон сюрпризов: доброе слово и кошке приятно!

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ОБЩЕНИЯ

**Всегда поступай с другими так, как
ты бы хотел бы, чтоб другие
поступали с тобой.**



ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ



С самого детства все знают «волшебные слова»:

спасибо, здравствуй, прости, извини, благодарю. Тактичность начинается с вежливости. Это является международной нормой. Если такое качество, как деликатность, считается врождённым, то хорошему тону можно научиться.

Вежливые люди знают, что всегда необходимо:

- ✚ здороваться;***
- ✚ прощаться;***
- ✚ просить прощения (когда совершена ошибка, или доставляют неудобство собеседнику);***
- ✚ интересоваться (то есть, оказать необходимый минимум внимания, например, спросить: «Как дела? »);***
- ✚ не толкать локтями прохожих, чтобы куда-то пробраться;***
- ✚ не перебивать собеседника, тем более, если он старше по возрасту;***
- ✚ не кричать знакомому, который находится вдалеке.***

Самым лучшим показателем воспитанности человека будет его сдержанность. Совершенно неприемлемым является бурное проявление негативных эмоций на людях,