

**Восьмой Всероссийский Открытый конкурс
программ и методических материалов организаций отдыха детей и их оздоровления**

Общество с ограниченной ответственностью «Центр Мир»

Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир»

Капитана Кравцова ул., д. 2, Таганрог, Ростовская область, 347900



**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«ЗДОРОВАЯ СПИНА –
СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ»**

Харьковская Л.С. – педагог-психолог

Хацаюк Е.В – педагог-психолог

Дёмина М.С – педагог-психолог

2021

Содержание

1. Введение	3
2. Целевой блок программы	6
3. Механизм реализации и содержание программы	7
4. Этапы и краткое описание каждого этапа	8
5. Необходимые условия для реализации программы	10
6. Внешние и внутренние партнеры программы	11
7. Оценка результативности и качества программы	12
8. Возможные риски и способы преодоления	17
9. Список литературы и интернет-источников	17
10. Приложения:	
10.1. Методический материал к занятиям	19
10.2. Раздаточный материал для занятий	25
10.3. Входная анкета	27
10.4. Итоговая анкета	28
10.5. Карта участника	
10.6. Результаты анкетирования 1 смены 2020 года	
10.7. Результаты анкетирования 2 смены 2020 года	
10.8. Материалы сайтов	

1. Введение

Сохранение здоровья детей – это закладка фундамента благополучия общества и следующих поколений. Кризисные явления в обществе способствовали изменению ритма и уровня жизни современных детей, увеличили их физическую и психическую нагрузку на организм. Все перемены отражаются в теле, поведении и самоощущении ребенка, что делает **актуальным** разработку **инновационных** проектов, программ и методик развития и оздоровления детей.

Состояние здоровья позвоночника – это показатель стойкости и уверенности ребенка в своем будущем, проекция внутренней устойчивости к постоянно изменяющимся условиям среды, показатель уровня здоровья в целом.

Неблагоприятный психологический климат в семье, где воспитывается ребёнок, трудовая занятость родителей, вредные привычки и зависимости близких, нехватка ресурсов для реализации обучающего процесса - это внешние факторы, которые давят на ребёнка.

Самостоятельность ребёнка, особенно ярко проявляется, именно, в подростковом возрасте. В этот период подростки многое уже могут делать самостоятельно и стремятся расширить сферу своей деятельности. В этом они находят возможность удовлетворения стремительно развивающейся потребности быть и считаться взрослыми, которая превращается в доминирующую.

Немаловажно учитывать подростковый период в развитии личности. Стремление быть взрослым очень ярко проявляется и во взаимоотношениях со старшими. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности.

Психическое развитие подростка тесно связано с таким важнейшим новообразованием личности, как самоосознание. Именно в этот период наблюдается бурное развитие самоосознания, ориентировка личности на собственную оценку.

Самооценка начинает проявляться в младшем школьном возрасте, но там она отличается исключительной неустойчивостью, в то время как у подростка она носит относительно устойчивый характер. Поведение и деятельность подростка во многом определяется особенностями самооценки. Так, при завышенной самооценке у подростков возникают конфликты с окружающими.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями у подростка возникают сильные чувства противоречия, которые приводят к тому, что подросток может не довести до конца начатое дело, уничтожить уже сделанное и т.д. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным.

Неуверенность в себе низкая самооценка, не принятие в семье и в обществе сверстников – это малая часть того, что сгибает подростка внутри.

Вот почему очень важно давать подросткам посильные задания, вооружать их соответствующими знаниями, умениями и навыками.

Сколиоз (искривление позвоночника) — одна из тех болезней, что чаще всего возникает именно в детстве, но своими самыми страшными проявлениями «расцветает» гораздо позже, уже в подростковом периоде.

По типу происхождения сколиоз может быть, как врожденным, так и приобретенным — второй вариант встречается гораздо чаще. И, несмотря на то, что медики уже не одно столетие придирчиво изучают все аспекты такого явления, как деформация позвоночника, в 85% случаев сколиоза его причины остаются неизвестными.

Сколиоз показывает наличие устоявшейся негативной эмоции, которая давит на ребёнка каждый день. И тело берет на себя компенсирующую функцию, чтобы не позволить ребёнку «сломаться» психологически. Таким образом, сохраняет внутренний стержень при давлении, происходит замещение физической составляющей, позвоночником, спиной. Люди, имеющие сколиоз, как правило, люди с очень сильной волей. Это люди, живущие в постоянном психоэмоциональном напряжении, испытывая невероятное психологическое давление.

Сутулость является одним из внешних проявлений грусти. Плечи опущенные, движения медленные, улыбка редкая, избегают контакта глаз, стеснительны, явно испытывающие дефицит радости.

В совокупности, неблагоприятные внешние и внутренние факторы «вносят свои коррективы» и «прокладывают маршруты» в будущее подрастающего поколения. Кризисные явления в обществе способствуют изменению ритма и уровня жизни современных детей, увеличивают их физическую и психическую нагрузку на организм. Все перемены отражаются в теле, поведении и самоощущении ребёнка, что делает **актуальным** разработку **инновационных** проектов и методик развития и психологического оздоровления детей.

«...внешние причины (внешние воздействия) всегда действуют, преломляясь через внутренние условия» С.Л.Рубенштейн.

В 2018 году в ДСОЛ «Мир» стартовала оздоровительная программа «Здоровый позвоночник». Были разработаны и апробированы занятия по ЛФК, лечебного плавания. По окончании нескольких смен, участвовавших в программе, была проведена аналитика проделанной работы, сравнение антропометрических данных подростков, входящих и итоговых, и, результат показал, что более эффективно оздоровление ребят было в тех отрядах, которые плотно взаимодействовали с педагогами-психологами.

В результате чего появилась потребность в создании мультидисциплинарной команды, в состав которой вошли: врачи, инструкторы ЛФК, педагоги-психологи, инструктор йоги, методисты.

В 2020 году, под руководством Косоголовой Т.Н. – генерального директора, начальника лагеря появился на свет программный комплекс по профилактике заболеваний позвоночника «Здоровый Я», в который вошли разработка, апробация и реализация комплексных мер оздоровления спины детей подросткового возраста из малообеспеченных семей Ростовской области.

В свою очередь, педагоги-психологи ДСОЛ «Мир» разработали и внедрили в жизнь лагеря авторскую психолого-педагогическую программу, которая позволяет дать направление, научить ребёнка самоосознанию, саморегуляции, приёмам релаксации и психологического расслабления.

Адресатами программы стали ребята от 11 до 14 лет из малообеспеченных семей Ростовской области.

Основная идея создания и реализации психологической программы «ЗДОРОВАЯ СПИНА – СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ» заключается в том, чтобы помочь участникам осознать ценность психологического здоровья. Участники программы не просто осознают внутренние психологические проблемы, но и через актуализацию самопоиска и рефлексии «отпускают» зажимы, искажения ощущений в спине, внутренние конфликты, тревоги и др.

Курс программы направлен на то, чтобы научить подростка различать свои негативные внутренние состояния или просто усталость и «тяжесть» и вовремя дать своему организму отдохнуть, расслабиться и снова настроится на рабочий лад.

В программе представлены инструментарии позволяющие подросткам, быть открытыми и искренними. Каждый ребёнок рассказывает о себе, личных качествах, своих увлечениях, фиксирует полученные знания, навыки, свои достижения в период лагерной смены, делится впечатлениями о проделанной работе, выстраивает маршрут своего саморазвития. Между тем и педагоги, работающие с детьми, могут корректировать свою деятельность в ходе реализации смены. Инновационная методика оценки результативности и качества реализации программы позволяет увидеть проблему, связанную не только с личностным ростом ребенка, но и с физическими проблемами со здоровьем у подрастающего поколения.

Сохранение здоровья детей – это закладка фундамента благополучия общества и следующих поколений.

2. Целевой блок программы

Цель программы: Создание условий для укрепления психоэмоционального здоровья, формирование навыков самоощущения и саморегуляции, формирование благоприятного психологического здоровья, через включение ребят в психолого-педагогическую программу смены, независимо от их состояния психического и физического здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Диагностика психологического состояния, анкетирование, интервьюирование; создание условий для реализации фронтальных занятий: актуализировать стремление к самопознанию, способствовать развитию сплоченности в коллективе, ориентации на ценности здоровья.

2. Актуализация базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.

3. Содействие осознанию собственных ценностей и смыслов, внутренних целей, устремлений, планов, лежащих в основе здоровой опоры.

4. Создание условий для осознанного выражения собственных чувств и переживаний, рефлексия актуальных эмоциональных состояний в сплоченной малой группе (отряде).

5. Содействие формированию установки на здоровье и здоровый образ жизни, оптимизации гармоничного развития всего тела и в особенности правильной осанки (мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения).

Предполагаемые результаты реализации программы.

Предполагаем, что реализация дополнительной образовательной программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» будет способствовать повышению успешности **детей** в жизни, развитию их жизнестойкости и самоконтроля, увеличению уверенности в себе, ориентации на будущий личностный рост, достижение успеха и самореализацию.

Через осознанные механизмы поиска причин искажений телесного здоровья, ребенок осознает причины нездоровья внутри, определяет их самостоятельно, и ищет взаимосвязи также сам, что способствует и росту рефлексии подростка, и самоорганизации, и уверенности в себе, что является базовой опорой, внутренним стержнем.

Педагоги – психологи, участвующие в программе, получили невероятный опыт, коррекционного маршрута личности в подростковом возрасте, которым готовы поделиться с коллегами психолого-педагогических служб детских лагерей Российской Федерации. Опыт реализации программы важно распространить для других организаций отдыха и оздоровления детей. Программа универсальна и готова к внедрению в практическую жизнь.

Родители и общество, в целом, получают подростков понимающих, осознающих практическую значимость психологической культуры и владеющих навыками психологической саморегуляции, стремящихся к укреплению своего здоровья.

3. Механизм реализации и содержание программы

В программе «ЗДОРОВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ» применены **имитационные педагогические модели**. В занятиях использованы психофизиологические методики, упражнения, которые позволяют представить и почувствовать свою осанку и свои внутренние состояния. Научиться приёмам саморегуляции психофизической нагрузки и тяжести, методам расслабления и релаксации. **Логика достижения поставленной цели** исследована и подтверждена рядом валидных методик и наблюдения.

Система мотивации участников программы осуществлялась через **метод бесед и диспутов, проективные техники**.

Выбор **форм работы** заключается в принципах наглядности и информационной доступности для ребят. В конце каждого занятия, каждый подросток имеет возможность рассказать о своих эмоциях и ощущениях в теле при выполнении упражнений. Для этого подготовлен раздаточный и диагностический (входная анкета, анкета итоговая, Карта участника) материал.

Содержание программы

	Тема	Содержание	Форма занятия	Часы
1.	Занятие №1 Вводная анкета .	Вводное занятие. «ЗДОРОВАЯ СПИНА – СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ». Знакомство со своим телом и его возможностями.	Вводная диагностика. Анкетирование.	1
2.	Общее мероприятие-знакомство с единым Программным комплексом «Здоровый Я»	Встреча со специалистами разных направлений для презентации Программного комплекса «Здоровый Я», в том числе с педагогами-психологами, которые раскрывают особенности реализации дополнительной образовательной программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности»	Презентация Программного комплекса «Здоровый Я»	1
3.	Занятие №2 Медитация – визуализация. «Дерево»	«Дерево», «5 точек», «Я могу упасть» (в парах). Получить ощущение своего тела и осознать важность функции	Медитация Упражнения в игровой форме.	1

		спины в жизнедеятельности человека.		
4.	Занятие №3 Восприятие своего тела.	«Лимон» «Дождь», «Мороженое» Восприятие своего тела, силы и слабости его частей. Концентрация внимания на своей спине. Осваиваем приёмы снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции.	Упражнения в игровой форме.	1
5.	Занятие №4 Надёжная опора.	«10 минут», «Склеенные спины», Спина - надёжная опора всему телу. Связь спины с другими частями тела.	Упражнения в игровой форме.	1
6.	Занятие №5 Мои ресурсы.	Поиск и анализ ресурсов сохранения психологического здоровья. Поиск ресурсов для укрепления психо-соматического здоровья.	Интерактивная форма. Беседа	1
7.	Занятие №6 Карта участника.	Заполнение карты участника психологического здоровья. Закрепление полученных знаний.	Практическая работа	1
8.	Итоговая встреча всех участников программного комплекса «Здоровый Я»	Встреча со специалистами разных направлений для подведения итогов реализации Программного комплекса «Здоровый Я» через проведение игровой программы.	Подведение итогов, игровая программа	1
9.	Занятие №7 Итоговая анкета	Заполнение итоговой анкеты.	Анкетирование.	1

4. Этапы и краткое описание каждого этапа

На подготовительном этапе была проделана исследовательская работа по изучению влияний подросткового периода на становление личности. Изучены научные статьи и литература. Были разработаны и структурированы все компоненты программы, выстроены

этапы реализации программы, модели, методы и методики, подготовлен диагностический материал, проведены обучающие семинары с вожатыми (дистанционно) и методические совещания со специалистами лагеря: медицинскими работниками, инструкторами ЛФК, физкультуры и спорта, лечебной верховой езды.

Организационный этап включил в себя знакомство с целью проекта «ЗДОРОВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ», культурно просветительскую часть, интерактивную и диагностическую. В конце занятия ребята заполняют входящие анкеты и делятся своим мнением об предстоящих занятиях.

Основной этап программы содержит компоненты:

А) Рефлексивный: осознанность и способность к самопознанию себя, умение осознавать свои трудности, искать причинно-следственные связи поведения и эмоций.

Б) Ценностно-мотивационный: восприятие здоровья, уверенности в себе, способности самостоятельно двигаться к своим целям как ценности, как необходимости взросления. Рефлексивный и ценностно-мотивационный компоненты программы «ЗДОРОВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ», заключали в себе работу над сплоченностью, адаптацией в лагере и открытость друг перед другом. Так как работа с темой спины как опоры раскрывает: комплексы, страхи, переживания подростков, важно, чтобы им было комфортно взаимодействовать в отряде.

Во время проведения занятий, самоощущения (телесно-ориентированных, медитативных и других) – ребята осознают, чувствуют свою спину в пространстве. Пытаются представить, какая их естественная осанка.

Каждый подросток выбирает картинку с осанкой, которой хотел бы подражать. Обсуждают причины той или иной осанки, погружаются в самопоиск – рефлексию (например, «Что меня сгибает», или «Почему я не имею прямого стержня», «От чего я прячусь в комок», и т.д.). Важно отследить, насколько связаны эмоции, настроение с привычной позой. Как от изменения позы, осанки, физической активности – меняется мимика, настрой и эффективность деятельности.

Ребят просят актуализировать полученный опыт, еще раз мысленно прожить те упражнения, которые были проведены в рамках проекта и, возможно, еще раз вернуться к проблемным вопросам, в личном режиме задать вопросы специалистам.

Дети по окончании всего процесса ощущают свою ровную спину, им дается установка: «Смотри, это уверенный Ты, смотришь вперед. У тебя много впереди свершений, приключений, опыта, достижений. Куда ты будешь двигаться, чего хочешь, что достигаешь? Что уже сделал сегодня, чтобы расправить плечи и выровнять спину, укрепить внутренний стержень».

Заключительный этап: психологи предлагают детям вспомнить упражнения, которые выполняли на предыдущих занятиях. «...Какими символами (пиктограммами) вы бы обозначили эти упражнения?» Дети на выбор выполняют 1-2 упражнения из прошлых занятий.

Подводят итоги работы с ребятами, проводят сбор и обработка информации после итогового анкетирования психологами для оценки положительной динамики, проводят работу с картой участника. Основным методом саморефлексии и самопознания для ребят был выбран полупроективный метод – разработанная в рамках проекта «*Карта участника*», которую подростки заполняли по итогу проведения фронтальных занятий.

Аналитико-рефлексивный этап: анализ проведенных мероприятий в рамках психолого-педагогической программы, в совокупности с поставленными целями и задачами смены детского лагеря в целом. Сравнительная аналитика входящих и итоговых анкет каждого отряда, участвующего в программе «ЗДОРОВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ». Подведение итогов в процентном соотношении, составление диаграмм. Сбор отзывов и пожеланий ребят. В этот период междисциплинарная команда лагеря анализировала весь комплекс программ по профилактике заболеваний спины у подростков, вносила корректировки в дальнейшую работу.

5. Необходимые условия для реализации программы

Природные условия реализации программы. На берегу Таганрогского залива Азовского моря, на экологически чистой территории расположен Санаторный оздоровительный комплекс «Мир», в состав которого входит Центр медицинской реабилитации и Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир». Круглый год лагерь принимает детей на оздоровление, санаторно-курортное лечение и медицинскую реабилитацию детей, детей-инвалидов, детей с ОВЗ, а также детей-инвалидов с родителями - сопровождающими лицами.

Информационно-правовые ресурсы. Информационная поддержка программы осуществлялась через сайт лагеря (center-mir.ru), страницы социальных сетей: ВКонтакте, Инстаграмм, Фейсбук, а также благодаря средствам массовой информации: официальный портал Правительства Ростовской области, областной информационно-аналитической газеты «Молот».

Финансовые и материально-технические условия. Финансовая составляющая и материально техническая часть программного обеспечения, происходит за счёт администрации и руководства ДСОЛ «Мир»: были организованы места для проведения групповых и индивидуальных встреч с подростками, подготовлена и распечатана раздаточная литература и диагностические материалы. В лагере созданы все условия для проведения занятий с использованием компьютерных технологий. Психолого-педагогическая служба в ДСОЛ «Мир», оснащена кабинетами, ИКТ, для проведения занятий по программе «ЗДОРОВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ» используется большой зал с ковриками «татами».

Кадровое обеспечение программы. Лагерь «Мир» - это команда профессионалов своего дела, которая, организовывая детский отдых, превращает жизнь ребенка в настоящие сказочные, интересные, развивающие каникулы. Комплектование педагогического штата лагеря кадрами – работа ежегодная и круглогодичная. Подбор педагогических сотрудников в ДСОЛ «Мир» осуществляется из числа опытных педагогов, студентов педагогических вузов. Ежегодно проводятся курсы подготовки вожатых – «Школа вожатского мастерства», выездные инструктивные сборы, в которых принимают участие и педагоги-психологи, которые проводят обучающие занятия по психологии.

Методические ресурсы. Печатное методическое пособие, которое содержит поэтапное проведение каждого занятия программы «ЗДОРОРВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ» разработано специально для данной программы.

Мотивационные ресурсы. Мотивацией для активной работы, как педагогов, так и детей является то, что в процессе реализации программы дети становятся открытыми, устанавливаются положительные коммуникации между ребятами, а также между ребятами и педагогами-психологами. Выработывается сплочённость ребят в отряде, происходит осознание внутренних проблем и их внешних проявлений. Подростки получают направление на сохранение психофизического здоровья. Фрагменты занятий программы можно встретить в социальных сетях, на страничках лагеря «МИР».

6. Внешние и внутренние партнеры программы

Программа «ЗДОРОРВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ», наряду с другими методическим материалами, составляющими единый Программный комплекс «Здоровый Я», поддержана региональным министерством здравоохранения, Ростовским государственным медицинским университетом, областной детской клинической больницей, центром медицинских телекоммуникаций детской поликлиники № 1 Ростова-на-Дону, органами социальной защиты населения города муниципалитетов области. В сложной санитарно-эпидемиологической обстановки внешние партнеры смогли принять участие в реализации методических разработок по профилактики заболеваний позвоночника дистанционно.

Результатов внутреннего партнерства стала совместная разработка Программного комплекса «Здоровый Я», программы «ЗДОРОРВАЯ СПИНА - СТЕРЖЕНЬ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ» и других методических материалов всех специалистов лагеря: методистов, вожатых, педагогов-психологов, педагогов-организаторов, медицинского персонала, инструкторов физической культуры и спорта.

7. Оценка результативности и качества программы

В работе используются эмпирические **методы диагностики**: наблюдательный (наблюдение), психодиагностический, сравнительный.

Методики: шкала удовлетворенности жизнью SWLS Автор методики – Э. Динер. Адаптация и нормирование в России осуществлены Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2008 году. Методика направлена на оценку испытуемым качества своей жизни в целом по отношению к определенному идеалу. Испытуемые оценивают свое отношение к каждому из предложенных выражений по шкале от 1 до 7, где 1 – совершенно не согласен, 7 – совершенно согласен (Diener, 1987; Осин, Леонтьев, 2008).

Опросник общего здоровья GHQ-12 Автор методики – Д. Голдберг (адаптированный).

С целью реализации проверки эффективности и проверки практической значимости программы, проводилось **анкетирование** каждого ребенка. По результатам исследований, показатели всех диагностических исследований сравнивались.

Также производится **анализ экспертных оценок**, полученной обратной связи и рекомендаций различных специалистов (педагогов, методистов, инструкторов ЛФК и спорта, медицинских работников).

С целью реализации и фиксации качественных изменений на графиках представлены результаты ДО и ПОСЛЕ реализации программы. **Динамика показателей демонстрирует качественный рост показателей по базовым шкалам методики.**

В представленном ниже графике были проанализированы результаты по первому структурному блоку – шкале 1, где мы видим разные **показатели восприятия своего тела, здоровья**, разность оценок качества прилагаемых усилий на поддержания своего здоровья у детей с разными медицинскими показаниями.

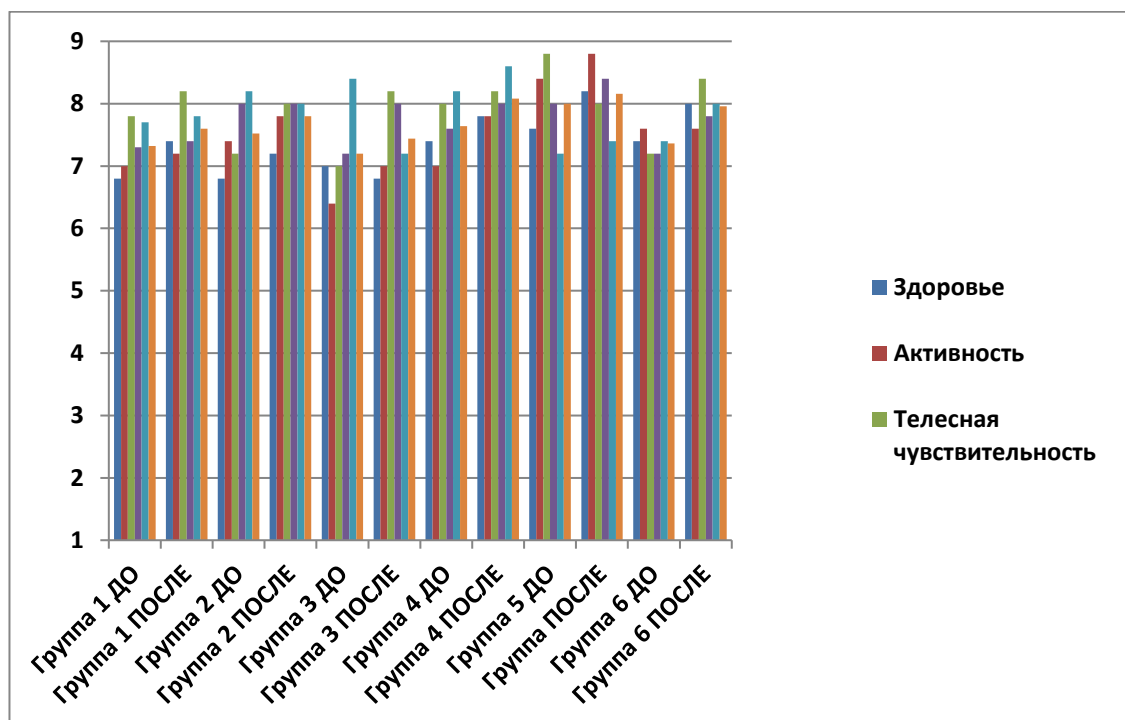
Распределение средних результатов осознания ценности своего тела у детей ДО и ПОСЛЕ участия в программе. Анализ динамики показателей по данному структурному блоку позволяет говорить о следующем:

- ребята после участия в программе стали осознанней относиться к своему здоровью в целом, у них появился рост активности и интереса к спорту, к здоровью через спорт и приятные ощущения от крепкого тела, тонуса.

- особенный рост показателей отмечается у ребят из групп 3 и 4 – со сколиотической осанкой и нарушением осанки, что является значимым показателем для нас, ведь именно у этих ребят есть проявленная симптоматика, и от того так важна их осознанность и ценность своего здоровья.

В представленном ниже графике были проанализированы результаты по первому структурному блоку – шкале 2, где мы видим разные показатели восприятия **своей спины как**

опоры, оценка качества прилагаемых усилий на поддержания здоровья своей спины у детей с разными медицинскими показаниями.



Распределение средних показателей самооощения здоровья и силы спины у ребят ДО и ПОСЛЕ участия в программе. Анализ динамики показателей по данному структурному блоку позволяет говорить о следующем:

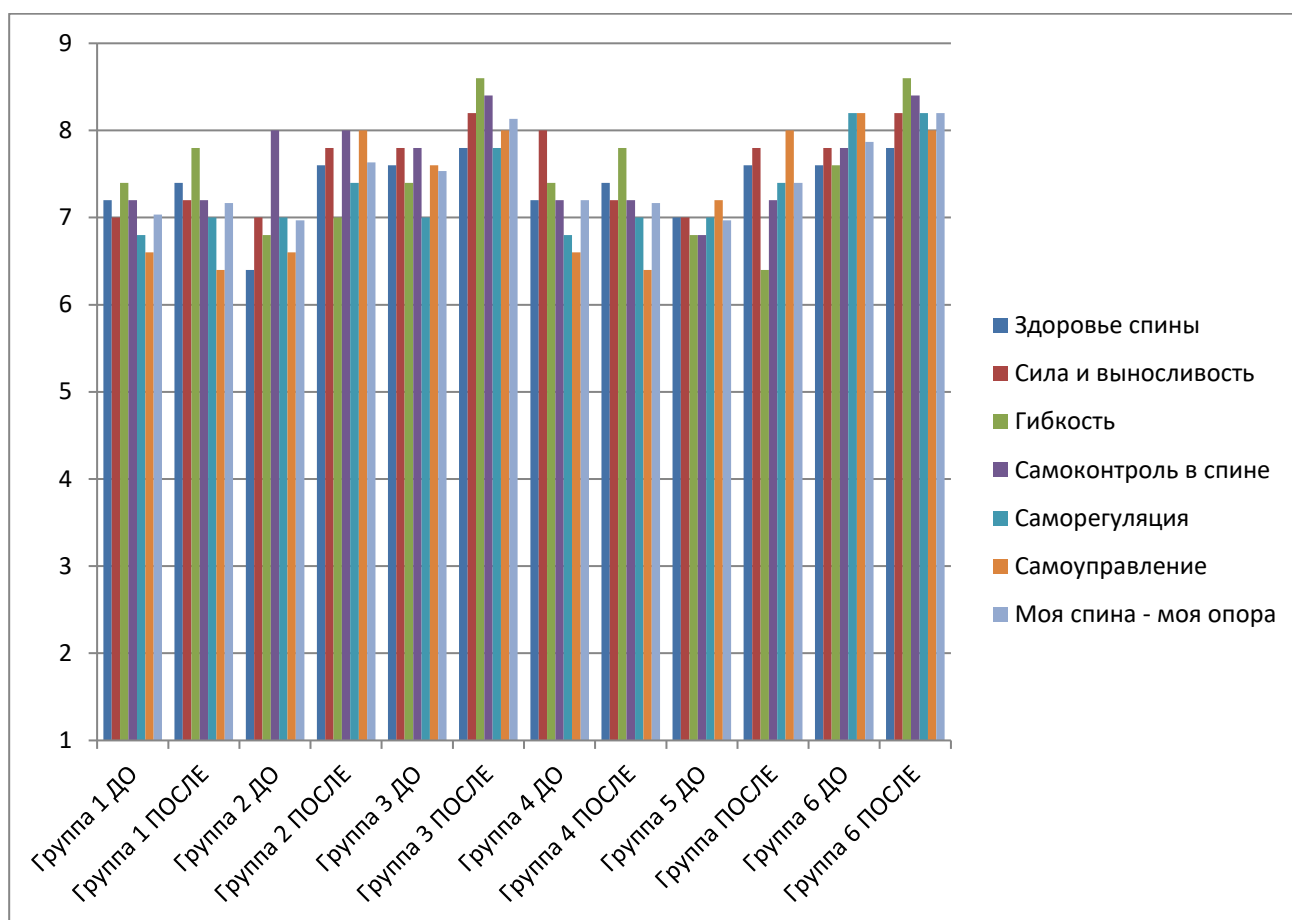
- по результатам программы ребята всех групп имеют положительную динамику психологических особенностей самооощения себя. Более устойчиво владеют собственным настроением, способны гибче изменять внутреннее состояние при условии внешних изменений, отличаются целеустремленностью и способностями контролировать процесс постановки, планирования и реализации своих целей и задач.

- по результатам работы для всех ребят стало возможным осознанней и легче переносить опыт уверенной позы, устойчивого доверия и опоры на мир, друг на друга. Появилась ценность красивой осанки. Складывалось чувство, что их спина - проекция внутреннего баланса. Это безусловно был индивидуальный путь каждого ребенка, но небольшой, но рост показывает как важна актуализированная ценность себя и забота о себе, внутренний поиск, работа в команде и атмосфере поддержки.

- все ребята были ориентированы на коммуникацию, совместную работу и поддержку, что повлияло на психологический климат в отрядах. Ребята эффективно выстраивали отношения в отрядах, отличались автономностью в выборе и независимостью, что делало их жизнестойкими и самостоятельными.

Такие качественные наблюдения позволяли нам говорить о том, что физические

особенности здоровья спины могут выступать проекцией внутреннего самоощущения ребенка и его здоровой/нездоровой внутренней опоры.



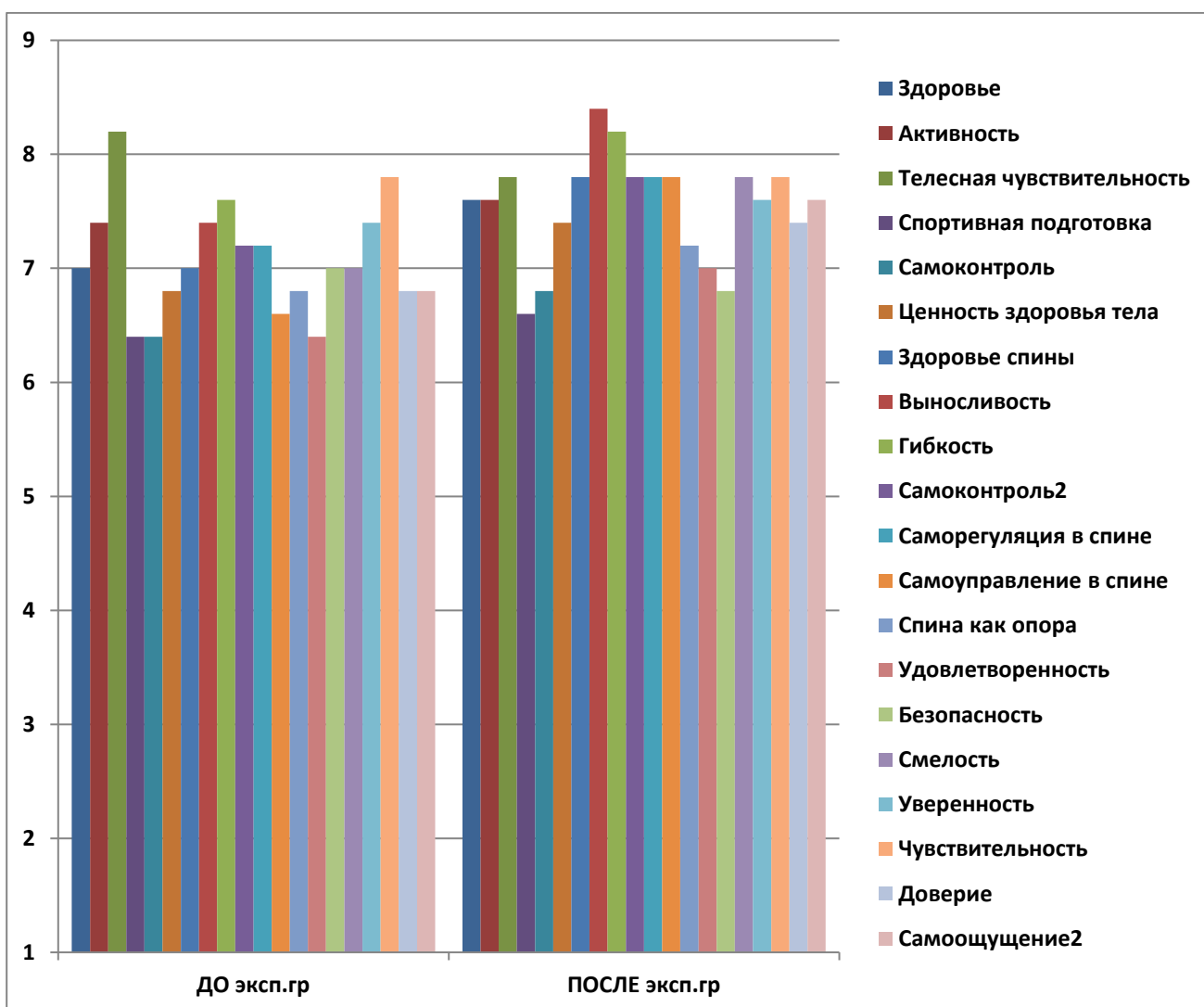
Был произведен обобщенный сравнительный анализ средних показателей восприятия своего тела, здоровья и себя в мире до и после проведения проекта:

	ДО	ПОСЛЕ
Оценка здоровья	7,0	7,6
Активность	7,4	7,6
Телесная чувствительность	8,2	7,8
Спортивная нагрузка	6,4	6,6
Телесный самоконтроль	6,4	6,8
Общее восприятие здоровья и тела	6,8	7,4
Здоровье спины	7,0	7,8
Силы и выносливость	7,4	8,4
Гибкость/пластичность	7,6	8,2
Телесный самоконтроль ощущений в спине	7,2	7,8
Саморегуляция ощущений в спине	7,2	7,8
Способность управлять ощущениями в спине (самоуправление)	6,6	7,8

Восприятие своей спины как опоры	6,8	7,2
Удовлетворенность	6,4	7
Безопасность	7	6,8
Смелость	7,0	7,8
Уверенность	7,4	7,6
Чувствительность	7,8	7,8
Внутренняя опора	6,8	7,4
Самоощущение	6,8	7,6

Сравнение показателей в целом ДО и ПОСЛЕ реализации программы

Сравнительный анализ показателей восприятия своего здоровья, самоощущения себя в мире у субъектов с разными медицинскими показаниями нарушений в спине ДО и ПОСЛЕ комплексной работы представлен на диаграмме.



Проведенный анализ динамики показателей до и после реализации программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» показывает, что наибольший рост показателей в сторону их улучшения имеют участники экспериментальной группы. Данный факт позволяет нам подтвердить одну из гипотез об эффективности комплексного подхода в психологической помощи

детям с проблемами осанки и заболеваниями спины.

Анализируя показатели (В приложении можно подробнее ознакомиться с результатами психологических диагностик), можно заключить, что:

- для участников характерна большая осознанность целей и устремленность на их достижение, в отличие от субъектов контрольной группы. Субъекты стали более ориентированы на здоровый образ жизни как тела, так и внутреннего пространства – самоощущения, ориентированы на внутреннее развитие, личностный рост, их субъектное развитие стало ценностно-значимым вне зависимости от внешних обстоятельств и актуальной детско-родительской ситуации.
- участники характеризуются достоверно более развитой системой ценностей, лучше осознают ведущие смыслы и понимают жизненные ориентиры, чем респонденты контрольной групп. Коррекционная работа в условиях лагеря и оздоровления детей прекрасно способствовала процессу перестройки смысловой системы и ориентирование детей на здоровый образ жизни, развивала их зрелую и уверенную жизненную позицию в отношении себя и опоры на себя.
- для ребят, которые прошли путь участия в программе характерен более благоприятный жизненный настрой, оптимистичный взгляд, их удовлетворенность жизнью и своими достижениями стала гораздо выше, что проявляется во многих сферах жизни по оценке ответов обратной связи: ориентация на заботу о себе, интерес к спорту и достижениям, осмысленность в построении детско-родительских отношений и отношений со сверстниками.

Важно отметить, что 70% всех оценок находятся в распределении на высоком уровне распределения показателей. Наличие индивидуальных запросов у некоторых ребят и жизненных трудностей были их личным опытом самосознания, в целом по группе вне зависимости от нарушения у ребят адекватная самооценка, гармоничное видение себя и качественно хорошая перспектива в росте и зрелости их личности. Поэтому психологи по окончании тренинговой работы уделяли особое внимание отдельным ребятам, желающим проработать тот или иной актуальный запрос.

При этом все ребята, исходя **из анкет обратной связи**, стали более осмысленно подходить к организации своей жизни и помощи своему здоровью, осознавать свои через познание своего тела, внутренней силы – опоры, что позволило им актуализировать новые ресурсы и возможности роста, «раскрыть крылья», укрепить стержень своей личности.

Реализация дополнительной образовательной программы «Здоровая спина – стержень здоровой личности» способствует повышению успешности **детей** в жизни, развивает их жизнестойкость и самоконтроль, повышает уверенность в себе, ориентирует на будущий личностный рост, достижение успеха и самореализацию.

Через осознанные механизмы поиска причин искажений телесного здоровья, ребенок осознает причины нездоровья внутри, определяет их самостоятельно, и ищет взаимосвязи также

сам, что способствует и росту рефлексии подростка, и самоорганизации, и уверенности в себе, что является базовой опорой, внутренним стержнем.

Педагоги – психологи, участвующие в программе, получили невероятный опыт, коррекционного маршрута личности в подростковом возрасте, которым готовы поделиться с коллегами психолого-педагогических служб детских лагерей Российской Федерации. Опыт реализации программы важно распространить для других организаций отдыха и оздоровления детей. Программа универсальна и готова к внедрению в практическую жизнь.

Родители и общество, в целом, получают подростков понимающих, осознающих практическую значимость психологической культуры и владеющих навыками психологической саморегуляции, стремящихся к укреплению своего здоровья.

8. Возможные риски и способы преодоления

Существует ряд факторов, которые могут влиять на достижение поставленной цели и реализации задач. Например, ситуативная дезадаптация подростка, когнитивный диссонанс, эмоционально-волевой спад, страхи и др. При подобных ситуациях подростка приглашают на индивидуальные консультации и проводят с ним более глубокую диагностику и последующую коррекционную работу. Помогая преодолеть психологическую проблему и «включиться» в занятия программы.

Программа универсальна и применима в любой организации отдыха детей и их оздоровления, в которой в штате есть педагог-психолог.

9. Список литературы и интернет-источников, использованных при разработке программы и необходимой в ходе ее реализации.

1. Дахин, А. Н. Моделирование в педагогике/А. Н. Дахин//, Идеи и идеалы № 1(3), т 2. 2010. С-15
2. Делимова, Ю. О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю. О. Делимова // Вестник Шадринского государственного педагогического института: науч. журн. - 2013. - N 3(19). - С. 33-38
3. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология научных исследований / Новиков А. М.,Новиков Д. А.//.– М.: Либроком. 2010. – 280 с. С. 195-196
4. Ядровская, М. В. Модели в педагогике / М. В. Ядровская//. Вестн. Том. гос. ун-та . 2013. №366.139-143 с. С. 139
5. Яковлев, Е. В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов / Е.В.Яковлев, Н. О. Яковлева.// Челябинск.: Изд-во РБИУ, 2010. – 217 с. С. - 138-149

6. Как помочь адаптироваться в лагере: психологическое сопровождение, занятия, упражнения, рекомендации / авт.-сост. Т.В. Молоканова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 139 с.
7. Выготский Л. С. Педагогическая психология. - М., 1991.-С. 138-144.
8. Запорожец А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка.
9. <http://www.voppsy.ru/issues/1989/892/892171.htm>
10. <http://community.livejournal.com/psyhistorik/66249.html>

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

Психологическое занятие №1

Цели:

- познакомить детей с понятием здоровья в целом;
- сконцентрировать внимание ребят на строении человеческого тела (частей тела) и их функциях;
- рассказать о проекте «Здоровая спина».

Задачи:

- провести входящую диагностику (анкетирование).

Ход занятия (занятия проводится в форме беседы):

1. Психолог: «Ребята давайте сегодня поговорим о здоровье. Как вы считаете, что такое здоровье?».

Выслушиваются мнения детей.

Психолог подводит итог всему сказанному и хвалит ребят.

Здоровье – это полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие.

Психолог: «Скажите ребята, а что мы можем отнести к физическому здоровью?».

«Какие части тела вы знаете? Давайте выясним, какие функции выполняют определённые части тела?»

Останавливаемся на спине, подробнее обсуждаем её функции, говорим отдельно о позвоночном столбе как основе нашего тела, обращаем внимание на понятие осанки. Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Психолог предлагает поразмышлять о том, как осанка влияет на физическое и психологическое состояние человека.

Психолог предлагает обратить внимание каждого на свое положение тела здесь и сейчас.

Психолог благодарит ребят и подводит итоги.

2. Психолог рассказывает о проекте «Здоровая спина».
3. Психолог проводит анкетирование.

Психологическое занятие №2

Цель. Получить ощущение своего тела и осознать важность функции спины в жизнедеятельности человека.

Ход занятия

Медитация - визуализация «Дерево».

Психолог: Ваш отряд мне представляется как смешанный лесок, в котором растут разные породы деревьев.

Каждому из вас предлагаю представить себя тем деревом, с которым вы хотели бы сравнить своё физическое или эмоциональное состояние.

«Ваше дерево растёт среди других деревьев. Каждый день солнце освещает его макушку крону, образованную ветвями. Ветви произрастают из ствола. Они направлены вверх к небу..., в стороны к другим деревьям, переплетаясь ветвями..., или свисают вниз к земле. Ствол вашего дерева ровный..., тонкий..., толстый. Гладкий..., шершавый.... Длинный..., короткий....

Ствол тянется от земли, в которой прячутся корни дерева.

Корни вашего дерева глубоко уходят в землю... или разрастаются вширь, соприкасаясь и переплетаясь с корнями других деревьев.

А может ваше дерево растёт поодаль от других? Его ветви и корни любят простор и свободу.

Попробуйте потянуться ветками так, как вам хочется. В это время светит солнце или пасмурно, идёт дождь или дует ветер. Ветви качаются под порывами ветра, поникают от капель воды. А может, ваше дерево покрыто снегом или инеем, скованно морозом. Его ветви под снежной и ледяной тяжестью. Подумайте о своём дереве столько, сколько вам хочется». (Пауза. Звучит музыка)

Вопросы психолога

1. Какое дерево ты представлял? (каждый называет породу дерева)
2. В какое время года растёт ваше дерево? (ответы детей)
3. Какой частью твоего тела были ствол, ветви, корни представляемого дерева? (ответы детей)
4. Какие части дерева при разной погоде изменялись? (ответы детей)
5. Какая часть оставалась неизменной? (ответы детей)

Именно Ствол является основой дерева.

По стволу поступают питательные вещества ветвям, листьям, плодам.

Даже когда корни начинают отмирать, ствол ещё старается по капельке кормить ветви, листья и плоды. А когда дерево погибает, ствол долго может служить людям.

Вывод. Спина – главная часть нашего тела. Позвоночник – стержень спины. По нему проходят различные нервы. Он окутан мышцами. В нашем теле находятся все органы на своих местах, пока спина ровная, пока позвоночник не искривлён.

Рефлексия упражнения. Дети делятся своими впечатлениями и ощущениями от выполнения упражнений.

Психолог. Когда я чувствую, что моему телу нужна помощь, в первую очередь я подумаю о спине, так как она самая главная опора всему в моём теле.

Попробуем выполнить упражнения

Упражнение «Я могу упасть»

Цель. Осознание спины (зоны плеч, лопаток, поясницы)

Дети разбиваются на пары (тройки). Один становится «нуждающимся» в помощи, другие осуществляют ему поддержку. Поддерживающие становятся за спиной «нуждающегося» и после его слов «Я могу упасть» и движения туловища назад подставляют ладони и своё туловище, как опору, тремя способами:

- 1) ладони в районе лопаток (пальцами вверх),
- 2) под лопатками (пальцами вниз),
- 3) подставляют свои плечи с обеих сторон.

Рефлексия занятия.

Какое упражнение больше понравилось?

Какие ощущения для тебя были необычными?

Что ты узнал о своей спине?

С кем ты поделишься этими знаниями?

Ритуал прощания: «Проверь свою осанку»

Упражнение выполняется стоя. Смотрим прямо перед собой. Плечи приподнимаем вверх.

Затем отводим назад и опускаем вниз. Руки свободно висят вдоль туловища.

Психолог. Всем спасибо. До новых встреч.

Психологическое занятие №3

Цель. Восприятие силы и слабости спины

Задачи. Освоить приёмы снятия психоэмоционального напряжения и саморегуляции.

Примечание. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

Упражнение «Лимон» (для мальчиков)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Дождь» (Постукивающий массаж) (для девочек)

Цель. Сфокусировать внимание участников на ощущениях в спине, а также усилить их способность к концентрации на взаимодействии друг с другом.

1. Участники разбиваются на пары. Один становится в удобную позу, разводит руки в стороны и закрывает глаза. Другой кончиками пальцев начинает слегка постукивать его по голове, шее, плечам и спине. Ритм и сила движения «массажиста» согласовываются с текстом, произносимым психологом.

Психолог. Кажется, дождь начинается.

Идёт описание «дождя»:

1. Капли редкие. Постукивание кончиками пальцев.
2. Капли падают чаще. Постукивание кончиками пальцев.
3. Пошёл сильный дождь. Хаотичные движения всеми пальцами по спине.
4. Град. Сильное постукивание пальцами и щепотью.
5. Ливень. Прямые движения всей плоскостью ладони по спине от плеч до поясницы.
6. Теперь партнеры меняются ролями

Тот, кто делает массаж, решает сам, в каких местах он постукивает слабо (нежно), в каких - сильнее.

Упражнение «Мороженое»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполнять упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Рефлексия занятия.

Какое упражнение больше понравилось?

Какие ощущения для тебя были необычными?

Что ты узнал о своей спине?

С кем ты поделишься этими знаниями?

Ритуал прощания: «Проверь свою осанку»

Упражнение выполняется стоя. Смотрим прямо перед собой. Плечи приподнимаем вверх.

Затем отводим назад и опускаем вниз. Руки свободно висят вдоль туловища.

Психолог. Всем спасибо. До новых встреч.

Психологическое занятие №4

Цель. Осознание спины (зоны плеч, лопаток, поясницы)

Проводится в парах. Участники находят себе одним из способов пару. (Самостоятельно, по условным знакам, вслепую).

Упражнение «Склеенные спины».

Усаживаются на пол спина к спине. По сигналу ведущего

1. один сгибается к своим ногам, другой следует его движению;
2. один напирает силой, отклоняясь назад, другой следует его движению
3. зацепившись руками в районе локтевого сустава, партнёры пытаются встать на ноги.

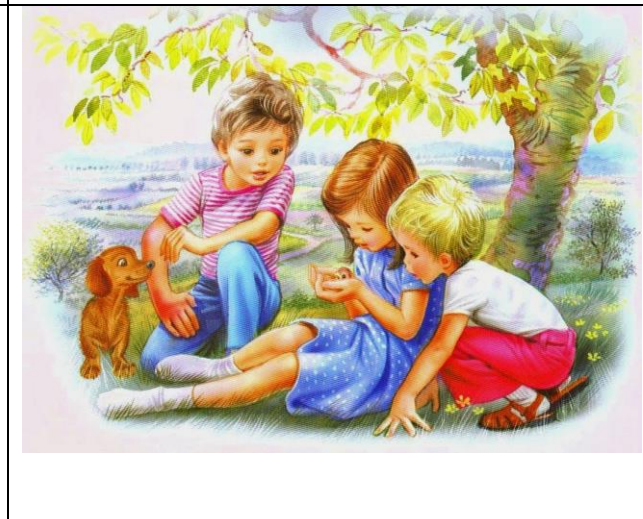
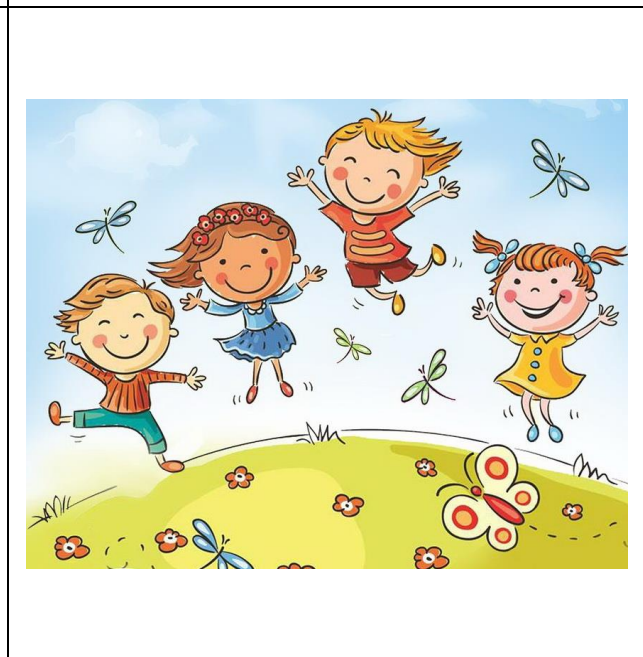
Упражнение «10 минут».

Мы все предпочитаем работать с людьми, которые не отвлекаются, обладают ясным восприятием своих собственных ощущений и мыслей, живо и с интересом наблюдают за другими членами группы и сознательно подходят к выполнению задания, над которым в данный момент работает вся группа. Подобная концентрация внимания в группах должна постоянно развиваться и тренироваться. Каждый участник в той или иной степени склонен уходить в свой внутренний мир и пребывать в своих мыслях, мечтах и воспоминаниях. Понятно, что в это время он не способен в полной мере чувствовать свою принадлежность данному моменту и данной группе. Чтобы добиться от своих подопечных внимания, мы предлагаем Вам использовать различные короткие упражнения, которые мобилизуют энергию, усиливают концентрацию и приносят удивительные или просто очень приятные ощущения. В этом упражнении участники могут потренировать восприятие своего тела.

Попросите участников отставить стулья в сторону и распределиться по комнате. Скажите примерно следующее: «Просто стойте здесь, закройте глаза и постарайтесь полнее ощутить свое тело. Подумайте о том, как вы стоите. Чувствуете ли вы какое-нибудь напряжение и можете ли от него избавиться? Теперь сконцентрируйте внимание на ногах. Почувствуйте, не двигаясь, как они стоят на полу. Ощутите, как распределяется ваш вес. Он распределяется равномерно или концентрируется больше на пятках или мысках, на внутренней или внешней стороне ступни? Твердо ли стоят ваши ноги на полу? Или ваши ноги только частично

соприкасаются с полом? Как вы ощущаете ноги выше ступней? Замечаете ли вы какие-либо различия в восприятии правой и левой ноги? Являются ли ваши ноги надежной опорой телу, связывают ли они его со ступнями? 2. Теперь вы можете, слегка подвигавшись, попробовать изменить контакт ног с полом. Как вы ощущаете ноги и ступни теперь, когда переместили вес тела? 3. Откройте глаза и снова начните медленно ходить по комнате. Почувствуйте, как ваши ступни касаются пола. Вы двигаетесь пластично, живо, шаркаете, топаете? (30 секунд). Перейдите на вашу обычную манеру движения и снова ощутите свои ноги... А теперь идите быстрее. Еще немного быстрее, не переходя на бег... Ощутите, как изменяется контакт ног с полом, когда ускоряется темп... 4. Снова вернитесь к нормальному темпу ходьбы... Еще медленнее... Остановитесь и закройте на мгновение глаза... Ощутите теперь ваше тело. Почувствуйте, как вы дышите... Теперь откройте глаза, внимательно осмотрите комнату и вернитесь на свое место».

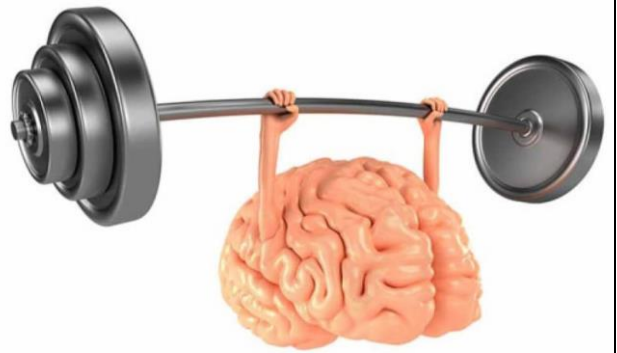
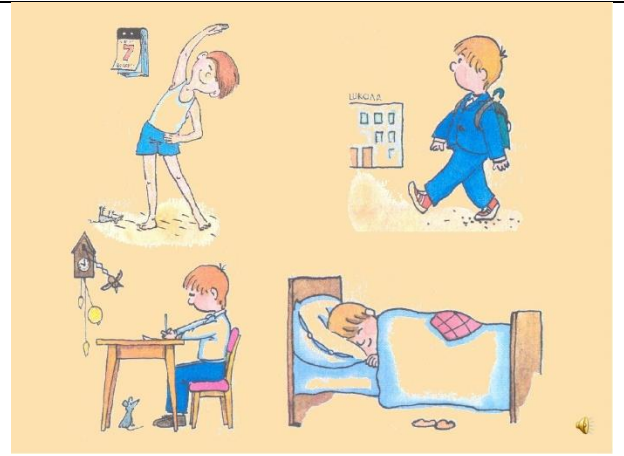
Раздаточный материал для занятий



Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.



АНКЕТА

Ф.И. _____ **возраст** _____ **отряд №** _____

Дорогой друг! Ты прекрасен и здоров! Познакомь нас со своим телом и его возможностями, расскажи нам о себе с помощью этой анкеты!

Оцени по шкале от 1 до 9, насколько Ты удовлетворен своим здоровьем, насколько благоприятны твои ощущения в теле! Используй шкалу, где 1 –самый низкий результат (я недоволен, не согласен), 5 –средний результат (удовлетворен, чувствую себя средне), 9 –самый высокий результат (все супер!).

Мое тело – моя крепость!	Обведи в круг оценку:	Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?
1. Мое здоровье в целом	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2. Моя подвижность и активность в течение дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3. Я управляю своим телом и тело помогает мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4. Мое физическое развитие и спортивная подготовка	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5. Я чувствую, когда устал и помогаю своему организму	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
Моя спина – моя опора!	Обведи в круг оценку:	Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?
6. Моя спина, как опора – здорова!	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7. Пластичность и гибкость спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8. Сила и выносливость моей спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9. Я контролирую нагрузку на спину, осознаю усталость	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10. Я способен помочь своей спине и вовремя отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11. Я знаю, как укреплять силу мышц в своей спине	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

Самоощущение моего Я	Обведи в круг оценку:	
12. Я доволен собой и своими успехами на настоящий момент	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я недоволен собой и своими успехами на настоящий момент
13. Я чувствую себя в безопасности, защищенным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я чувствую себя незащищенным, мне не безопасно
14. Я готов рисковать, я смелый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не готов рисковать, мне страшно
15. Я уверен в себе, в своих способностях	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не уверен в себе, в своих способностях
16. Я чувствую и понимаю себя	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не чувствую и не понимаю себя
17. У меня есть на кого опереться, меня поддерживают	9 8 7 6 5 4 3 2 1	У меня нет опоры, меня не поддерживают

18. Когда мне плохо, мне помогает (что? кто?) _____

19. Мои усталость и боль я чувствую в теле, как? _____

20. В рамках участия в программе «Здоровая спина» я бы хотел... _____

Благодарим тебя за искренность!

Диагностическая анкета «Здоровая спина» (итоговая)

Мои ФИО _____

Мой возраст _____ Мой отряд № _____

Дорогой друг! Ты прекрасен и здоров! Познакомь нас со своим телом и его возможностями, расскажи нам о себе с помощью этой анкеты!

Оцени по шкале от 1 до 9, насколько Ты удовлетворен своим здоровьем, насколько благоприятны твои ощущения в теле! Используй шкалу, где 1 –самый низкий результат (я недоволен, не согласен), 5 –средний результат (удовлетворен, чувствую себя средне), 9 –самый высокий результат (все супер!).

Мое тело – моя крепость!	Обведи в круг оценку:	Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?
1. Мое здоровье в целом	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2. Моя подвижность и активность в течение дня	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3. Я чувствую своё тело, и тело помогает	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4. Мое физическое развитие и спортивная подготовка	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5. Я контролирую, когда устал и помогаю своему организму	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
Моя спина – моя опора!	Обведи в круг оценку:	Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?
6. Моя спина, как опора – здорова!	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7. Пластичность и гибкость спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8. Сила и выносливость моей спины	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9. Я контролирую нагрузку на спину, осознаю усталость	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10. Я умею помочь своей спине и вовремя отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11. Я знаю, как укреплять силу мышц своей спине	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

Самоощущение моего Я	Обведи в круг оценку:	Если твоя оценка ниже 3, поясни пожалуйста – почему?
12. Я доволен собой и своими успехами в настоящий момент	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
13. Я чувствую себя в безопасности, защищенным	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
14. Я смелый, я готов поддержать другого	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
15. Я уверен в себе, и своих силах	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
16. Я чувствую и понимаю себя	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
17. У меня есть на кого опереться, меня поддерживают	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

18. Когда мне плохо, мне помогает (что? кто?) _____

19. Как и в какой части тела я чувствую усталость _____

20. Проект «Здоровая спина» меня научил ... _____