

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«22» августа 2024 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«23» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 155-ос от 23 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**предметного курса
«Я и мои умения»
для обучающихся 5 класса**

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основе которых составлена программа

Рабочая программа по предметного курса «Я и мои умения» для обучающихся 5 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Название курса»

Сроки реализации: предметного курса рассчитан на 1 год обучения, 34 часа в год.

Форма реализации предметного курса - очная.

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение школьниками личностных, метапредметных и предметных результатов.

Основной целью организации внеурочной деятельности школы является формирование ключевых компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, проблемной, кооперативной или компетенции по работе в сотрудничестве.

Результат внеурочной деятельности - развитие - на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира – личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

Актуальность предметного курса «Я и мои умения» заключается в том, что успешность обучения ребенка во многом зависит от особенностей его адаптации. Насколько легко, и быстро младший подросток приспособится к условиям учебного учреждения, в частности к условиям Удмуртского кадетского корпуса, зависит не столько от его интеллектуального развития, а от того, насколько сформированы определенные навыки и умения. Это умения осознавать требования и соответствовать им, умение устанавливать межличностные отношения, навыки уверенного поведения и совместной деятельности, навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Одной из психологических трудностей, возникающих у учащихся в процессе обучения, является недостаточное владение навыками межличностного взаимодействия. Вследствие этого возникают конфликты, ребенок может замкнуться в себе, снизится успеваемость; «отверженные» дети попадают в категорию «трудных» учащихся. В школе кроме получения базового образования крайне важно научиться жить среди людей, общаться с ними с удовольствием, не избегая их.

Курс «Я и мои умения» направлен на оказание помощи кадетам в адаптации к условиям Удмуртского кадетского корпуса. Он позволяет учащимся приобрести социально-психологическую компетентность. Подросткам предоставляется возможность «здесь и сейчас» попытаться преодолеть актуальные для них жизненные проблемы, а также освоить эффективные способы их разрешения в будущем.

Данный предметный курс включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка.

Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Цели изучения предметного курса «Я и мои умения»: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5 классов в период адаптации к условиям кадетского корпуса; повышение уровня психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, побуждения потребности в самосовершенствовании;

Задачи:

формирование позитивной Я концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

формирование устойчивой учебной мотивации;

способствование созданию классного коллектива через формирование групповой сплоченности, выработку и принятие норм и правил;

выработка адекватных и эффективных навыков конструктивного взаимодействия с окружающими;

создание атмосферы принятия, поддержки, успешности;

формирование представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;

формирование навыков взаимодействия с другими людьми;

формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности;

Место предметного курса «Я и мои умения» в учебном плане

Курс изучения рассчитан на год. Количество часов, отведенное на реализацию программы, 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОГО КУРСА

1. Давайте познакомимся - 3 ч

Создание положительного настроения. Упражнение «Прошепчи имя». Упражнение «Если весело живется, делай так». Принятие правил. Упражнение «Узнай свою школу». Сказка «Жадный кармашек». Принятие ритуалов приветствия и прощания. Знакомство. Мое имя.

2. Первый раз в пятый класс. - 7 ч

Мой класс. Анкета Лускановой. Находим друзей. Кадетская школа Мои товарищи. Что поможет мне учиться? Легко ли быть кадетом? Чего я боюсь?

3. Я и другие. - 7 ч

Легко ли быть учителем? Анкета «Отношение к предметам». Легко ли быть воспитателем? Анкета «Отношение к воспитателю». Командир отделения. Анкета «Отношение к командирам». Конфликт или взаимодействие. Опросник «Чувства в школе». Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Как разрешить конфликты. Мои переживания. Как реагировать на обидное замечание. Ставим цели.

4. Мои способности - 11 ч

Разные стороны Я. Определение личностных качеств. Внимание и память. Корректурная проба. Сенсомоторное развитие. Диагностика работоспособности. Логическое мышление. Диагностика интеллектуального развития. Воображение. Эмоции и чувства. Цветонастроение.

5. Учуь владеть собой - 6 ч

Уверенность в себе. Самопомощь при неудачах. Диагностика уровня тревожности. «Голосуй за...». Составление и защита плаката «Мы за ЗОЖ».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- *готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;*
- *готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).*

2. Патриотическое воспитание:

- *осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;*
- *ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;*
- *уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию, традициям разных народов, проживающих в родной стране.*

3. Духовно-нравственное воспитание:

- *ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;*
- *готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;*
- *активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.*

4. Эстетическое воспитание:

- *восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;*
- *осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;*
- *понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.*

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- *осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;*

- *соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;*

- *способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;*

- *умение принимать себя и других, не осуждая;*

- *умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;*

- *сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.*

б. Трудовое воспитание:

- *установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;*

- *интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;*

- *осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;*

- *уважение к труду и результатам трудовой деятельности;*

- *осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.*

Экологическое воспитание:

- *повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;*

- *активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;*

- *осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;*

- *готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.*

Ценности научного познания:

- *ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;*

- *овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.*

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- *освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;*

- *способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;*

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации;

- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта;

- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

- проводить по составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

- формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- выбирать оптимальную форму представления информации и решаемые задачи несложными схемами, иллюстрировать диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения);

- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля и рефлексии;

- давать оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

- эмоциональный интеллект: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения других;

- регулировать способ выражения эмоций;

3) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;

- начальные понятия конфликтологии;

- свои индивидуальные особенности, повышать самооценку;

- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции;

- ответственность человека за свои чувства и мысли;

- свои возрастные изменения;

- различия между агрессией и агрессивностью;

- собственное агрессивное поведение;

- роль конфликтов в жизни человека;

- конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций;

- собственные жизненные ценности.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

• приобретение школьниками социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, её структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;

• овладение способами самопознания, рефлексии;

• усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта;

• освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру;
- получение школьного опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт взятия на себя ответственности за других людей; опыт эффективного взаимодействия в общении и простейших способов разрешения конфликтов; опыт взаимодействия и сотрудничества, опыт в распознавании собственных и чужих эмоций, осознанию их значения и смысла.

Оценивание результатов освоения внеурочного курса «Я и мои умения» осуществляется на безотметочной основе. Для оценки достижения планируемых результатов курса проводится мониторинг средствами анкетирования, диагностических заданий.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Курс «Я и мои умения» представляет собой практические уроки. На занятиях используются ролевые игры, тренинговые упражнения, мини-лекции, дискуссии, релаксации, арт-терапия, сказкотерапия, диагностические методики.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		теория	практика
1	Давайте познакомимся	2	1
2	Первый раз в пятый класс	4	3
3	Я и другие.	3	4
4	Мои способности	7	4
5	Учусь владеть собой	4	2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы*
1	Введение в курс. Создание группы.	Презентация педагога-психолога
2	Давайте познакомимся.	Презентация педагога-психолога
3	Мое имя.	Презентация педагога-психолога
4	Мой класс	Презентация педагога-психолога
5	Находим друзей	Презентация педагога-психолога
6	Кадетская школа	Презентация педагога-психолога
7	Мои товарищи	Презентация педагога-психолога

8	Что поможет мне учиться?	Презентация педагога-психолога
9	Легко ли быть кадетом?	Презентация педагога-психолога
10	Чего я боюсь?	Презентация педагога-психолога
11	Легко ли быть учителем	Презентация педагога-психолога
12	Легко ли быть воспитателем	Презентация педагога-психолога
13	Командир отделения	Презентация педагога-психолога
14	Конфликт или взаимодействие	Презентация педагога-психолога
15	Как разрешить конфликты	Презентация педагога-психолога
16	Мои переживания	Презентация педагога-психолога
17	Ставим цели	Презентация педагога-психолога
18	Разные стороны Я	Презентация педагога-психолога
19	Разные стороны Я	Презентация педагога-психолога
20	Внимание и память	Презентация педагога-психолога
21	Внимание и память	Презентация педагога-психолога
22	Сенсомоторное развитие.	Презентация педагога-психолога
23	Логическое мышление	Презентация педагога-психолога
24	Логическое мышление	Презентация педагога-психолога
25	Воображение	Презентация педагога-психолога
26	Воображение	Презентация педагога-психолога
27	Эмоции и чувства	Презентация педагога-психолога
28	Эмоции и чувства	Презентация педагога-психолога
29	Уверенность в себе	Презентация педагога-психолога
30	Уверенность в себе	Презентация педагога-психолога
31	Самопомощь при неудачах	Презентация педагога-психолога
32	Самопомощь при неудачах	Презентация педагога-психолога
33	«Голосуй за...»	Презентация педагога-психолога
34	«Голосуй за...»	Презентация педагога-психолога

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Литература

1. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007 г..
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие.- СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006 г., – 44 с.
3. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание», Питер, 2011 г
4. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками, 2008 г.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии.- СПб.: Речь, 2003 г.
6. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе: Генезис, 2007г..
7. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). – М.: Издательство «Ось-89», 2001г.
8. Устинова Э.В. Программа организации адаптационного периода учащихся пятых классов муниципального образовательного учреждения. Ж.: «Завуч начальной школы», М., 2003 г., N 5, с. 99-105.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 класы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010 г.
10. Психология. – уч. пособие под ред. И.В. Дубровиной, 2000г.
11. К.Фопель Как научить детей сотрудничать?, 2003 г.
12. К.Фопель Сплоченность и толерантность в группе, 2002 г.

Для обучающихся:

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

1. Первое сентября <https://1sept.ru/>;
2. Сеть творческих учителей <http://it-n.ru/>;
3. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september.ru/>;
4. Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>;
5. Портал компании «Кирилл и Мефодий» <http://www.km.ru>.

Оборудование: кабинет психологической разгрузки, 1С:Психодиагностика образовательного учреждения.