



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Номинация: «В единстве действий – сила»

РАСТИМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

сборник методических материалов
по пропаганде ценностей здорового образа жизни у детей и молодежи
на профилактических уроках

Авторский коллектив:

- Анашкина Елена Брониславовна, педагог-психолог;
- Бережная Наталья Борисовна, педагог-психолог;
- Егораева Вера Ивановна, социальный педагог;
- Дудко Екатерина Анатольевна, педагог-психолог;
- Лебедева Ольга Александровна, социальный педагог;
- Медведева Ксения Николаевна, педагог-психолог;
- Синюкина Ольга Васильевна, педагог-психолог;
- Шипилова Наталья Витальевна, педагог-психолог;
- Ярославцева Любовь Рюриковна, педагог-психолог, старший методист

Растим здоровое поколение: сборник методических материалов по пропаганде ценностей здорового образа жизни у детей и молодежи на профилактических уроках *Анашкина Е.Б., Бережная Н.Б., Егораева В.И., Дудко Е.А., Лебедева О.А., Медведева К.Н., Синюкина О.В., Шипилова Н.В., Ярославцева Л.Р.*

О Сборнике

В сборнике собраны разработки уроков по пропаганде здорового образа жизни. Авторский коллектив предлагает материалы, которые могут стать хорошим подспорьем в проведении профилактических декад в образовательных учреждениях.

Структура сборника такова, что подача материала идет по принципу «от простого к сложному» и каждый педагог может найти материал для разных возрастных категорий школьников.

Сборник «Растим здоровое поколение» адресован классным руководителям, тьюторам, педагогам–психологам, и социальным педагогам.

Введение

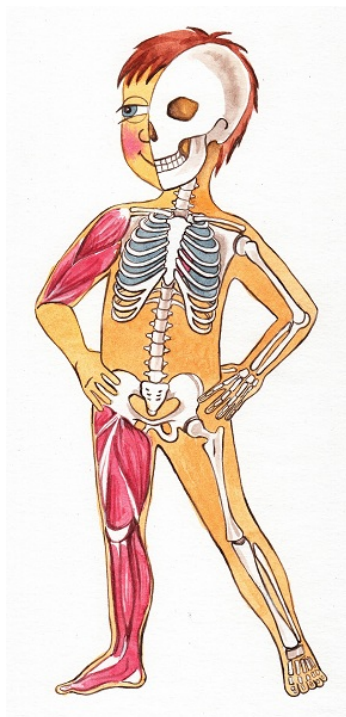
Сохранение здоровья подрастающего поколения – стратегическая задача современного общества. Авторский коллектив рассматривает понятие «ЗДОРОВЬЕ», не только как физическое, но и как психическое.

Сохранение психического здоровья, развитие социального интеллекта, эффективного взаимодействия, самопознание и самоопределение – небольшая часть практического опыта накопленного специалистами Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива», структурного подразделения Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детства и юношества «Факел» за два учебных года в рамках сетевого взаимодействия с ОУ.

Каждая из разработок является самостоятельным законченным продуктом, содержащим как теоретическую часть, так и практическую. Особое место уделяется экспресс диагностике и самодиагностике.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРВОКЛАССНИКАМ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Дорогой первоклассник!



Ты уже знаешь, что человеческий организм состоит из скелета. Скелет - это каркас, твердая основа человеческого тела. Снаружи к нему прикрепляются мышцы, а внутри его, в безопасности находятся внутренние органы. Скелет состоит из 200 костей, и они очень прочные. Это потому что в их состав входят химические элементы: фосфор, кальций и еще другие специальные вещества, придающие им эластичность.

СОВЕТ

Чтобы кости были крепким и хорошо росли, нужно каждый день выпивать стакан молока или кефира. Если ты не любишь ни то, ни другое, то подойдет простокваша, ряженка или йогурт. Еще очень полезен творог. Его можно есть со сметаной, с вареньем, сделать из него сырники или запеканку. А еще лучше, если ты сам приготовишь что-нибудь полезное, например, молочный коктейль или бутерброд с сыром или с творожной пастой. Во всех перечисленных продуктах есть кальций!

Фосфор, который тоже необходим для костей, ты получаешь его, когда ешь рыбу, мясо (например, котлеты), сыр, овсяную и гречневую кашу. Надеюсь, ты не отказываешься от них?

Обмен кальция и фосфора регулируется витамином Д. Он находится: в сливочном масле, яичном желтке, печени. Для того чтобы витамин Д образовывался в организме, нужно больше гулять.



3 ПОЛЕЗНЫХ КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТА





М
к.
л.
З

Творожный мусс. Один стакан любых спелых и мягких фруктов (вишни, мелко нарезанных персиков, абрикосов или других) хорошо промыть, размять вилкой. Один стакан творога растереть тремя чайными ложками сахарной пудры. Тщательно смешать творог и фрукты (можно в миксере) и выложить в креманку. Поставить мусс в холодильник для охлаждения.

Бутерброд с творожной пастой. Одну столовую ложку творога тщательно растереть со сметаной. Добавить сахар и сахарную пудру (по вкусу) и размешать. Намазать получившуюся пасту на ломтик свежего или подсушенного белого хлеба. Сверху положить кусочек груши или яблока из варенья.

СКЕЛЕТ ТУЛОВИЩА, ПОЗВОНОЧНИК

Скелет туловища - это позвоночник и грудная клетка. Позвоночник состоит из отдельных косточек - позвонков. Они накладываются друг на друга, как кольца игрушечной пирамидки (от большого к меньшему), и соединены хрящами и связками. Благодаря этому человек может сгибаться и разгибаться, делать наклоны вправо и влево, а также совершать вращательные движения туловища. В само низу располагаются 5 позвонков, сросшихся вместе. Это-крестец. Позвоночник принято делить на отделы: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчик. У человека 7 шейных позвонков, 12 грудных, 5 поясничных, 5-6 крестцовых и 4 (1-5) копчиковых. Всего позвонков 33 (30-35).

СОВЕТ

Хочешь иметь красивую спину и ровный позвоночник? Для этого надо следить за собой, особенно во время работы за столом. Несколько простых правил помогут сохранить хорошую осанку:



- твой стул должен быть не очень высоким и не очень низким, а подходящим тебе по росту;
- рабочее место должно быть хорошо освещено, чтобы не приходилось наклоняться;
- во время работы-чтения, рисования и письма-локти должны лежать на столе, а спина быть прямой.

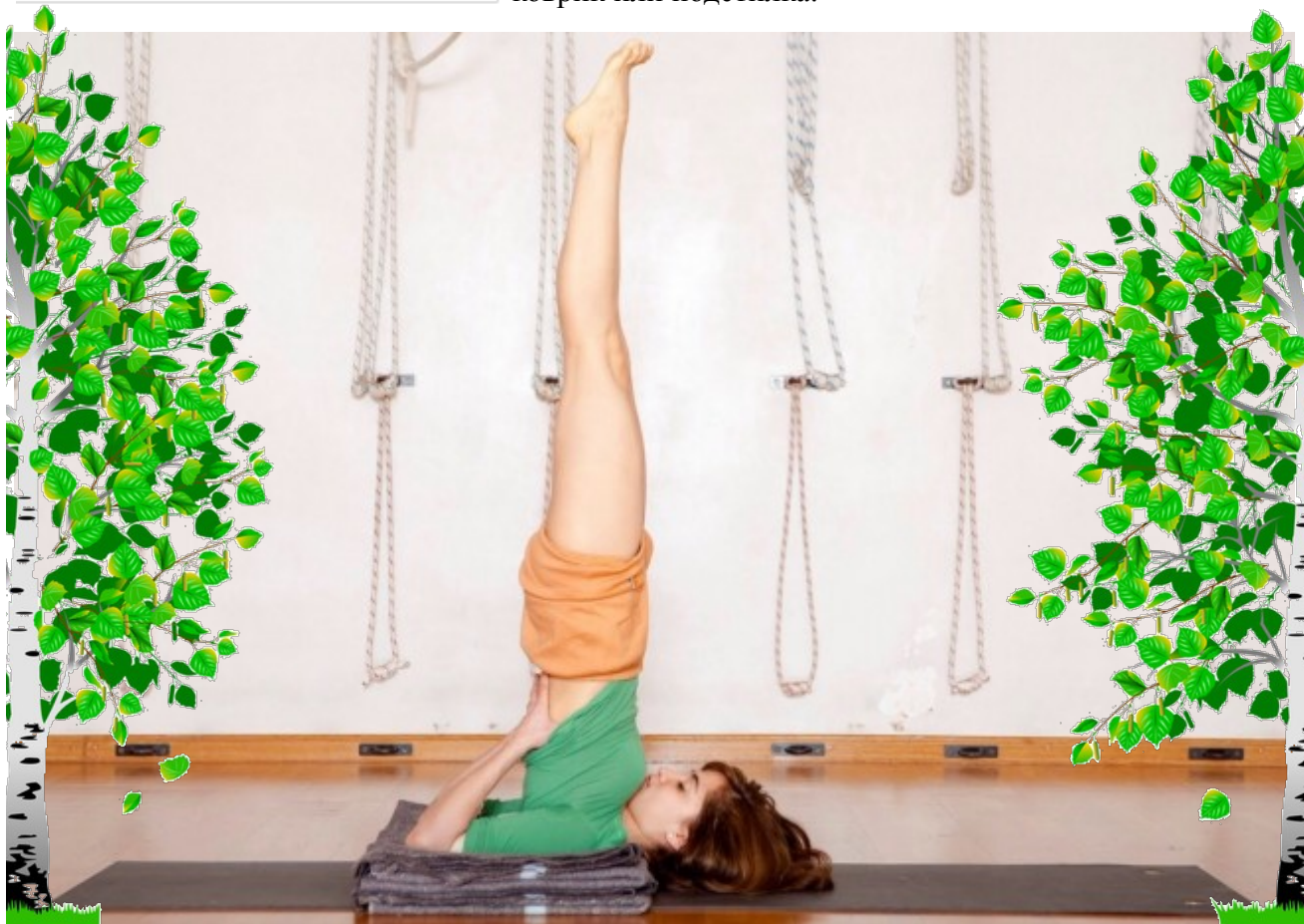
Не следует:

- низко наклонять голову;
- напрягать и поднимать плечи;
- сидеть, скрестив ноги, или на поджатой под себя ноге.

Очень полезно делать специальную гимнастику, укрепляющую мышцы спины.

3 упражнения для правильной осанки

Для занятий гимнастикой тебе понадобится маленький коврик или подстилка.



«Березка». Упражнение выполняется, лежа на спине. Обрати внимание на то, что лежать следует ровно. Для этого посмотри на свои стопы - не отклоняются ли они в ту или иную сторону? Они должны находиться на одной линии с твоим туловищем и головой. Теперь

делаем упражнение 5. Прямые ноги подними вверх, удержи на несколько секунд и спокойно опусти их. Повтори 3-5 раз.

«**Ножницы**». Лежа на спине, следует поднять прямые ноги вверх. После этого разводить и соединять вместе прямые ноги. Делай это в течение 10 секунд, после чего ноги опусти на пол.

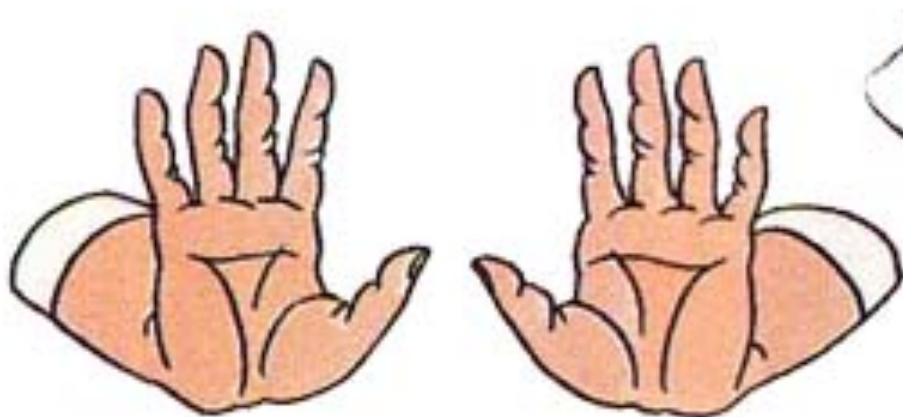


«**Ванька-встанька**». Лежа на спине с прямыми ногами, положи согнутые в локтях руки под голову. Сядь с прямой спиной, не отрывая ноги от пола. Не получается? Старайся. Тянись вверх, при этом ты тоже укрепляешь спину. Получилось? Теперь возвращайся в исходное положение - ложись. Только не залеживайся, а как Ванька-встанька снова садись (с прямой спиной). Повтори 3-5 раз.



3 упражнения для развития грудной клетки

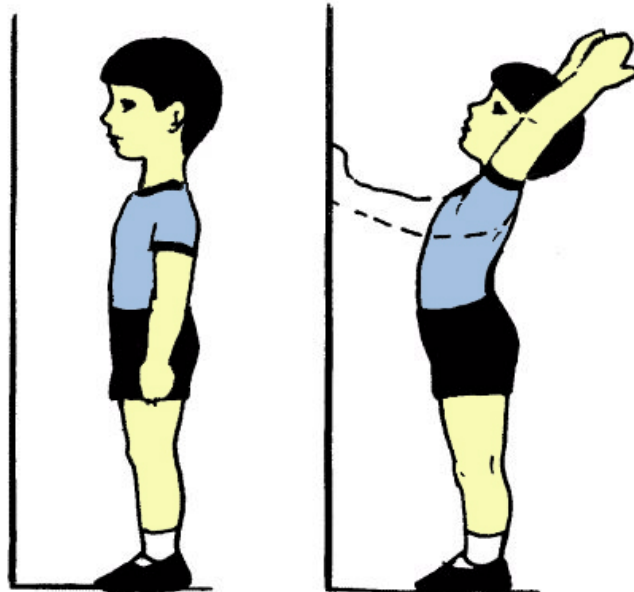
«Ладошки». Это очень простое, но необыкновенно полезное упражнение. Исходное положение - стоя, руки перед грудью, согнуты в локтях. Ладони прижаты друг к другу, кончики пальцев направлены вверх. Теперь с силой дави на ладони в течение нескольких секунд. Расслабься и вновь повтори упражнение 3-5 раз.



«Потягушечки». Исходное положение - стоя, руки, согнутые в локтях, находятся перед грудью. На счет «раз» отведи локти рывком за спину и тут же вернись в исходное положение, на счет «два» повтори это движение. На счет «три» прямые руки развели в стороны и рывком, отведи назад, на «четыре» - повтори это движение. Сделай все упражнение 3-5 раз.



«Тяни-толкай». Это упражнение выполняют, упираясь ладонями в стену, отставляя ноги как можно дальше от нее. Выпрямляй и сгибай в локтях руки так, будто хочешь отодвинуть стенку подальше. Повтори 3-5 раз.



ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

У животных рук нет, у них есть четыре лапы для того чтобы передвигаться. А вот человек решил, что можно ходить только на двух из них и выпрямиться. Освободившимся от топтания на земле, двумя верхними конечностями, он начал пользоваться в свое удовольствие или по мере необходимости. С их помощью он срывал плоды, потом выращивал и собирал их, охотился, шил одежду. Постепенно руки стали такими, как у тебя - сильными, ловкими и умелыми. Суставы верхней конечности позволяют поднимать и опускать ее, отводить в сторону, вращать.

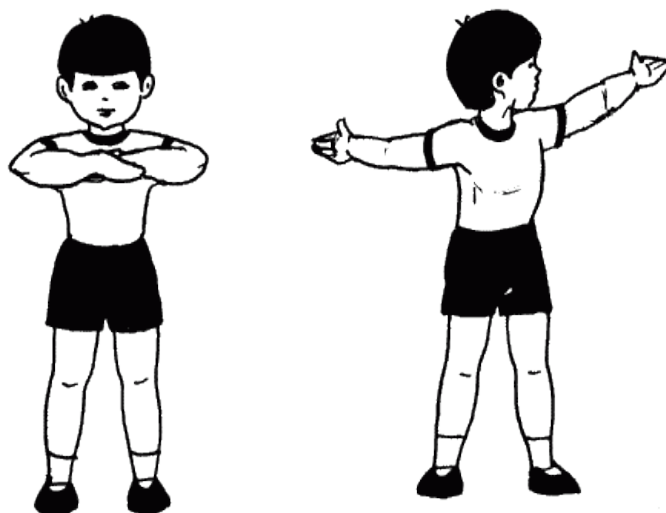
Самая подвижная часть руки - это кисть. У человека очень хорошо развиты пальцы. Только он может противопоставить большой палец остальным. Даже обезьянам, у которых рука развита неплохо, это не удастся.

3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ РУК

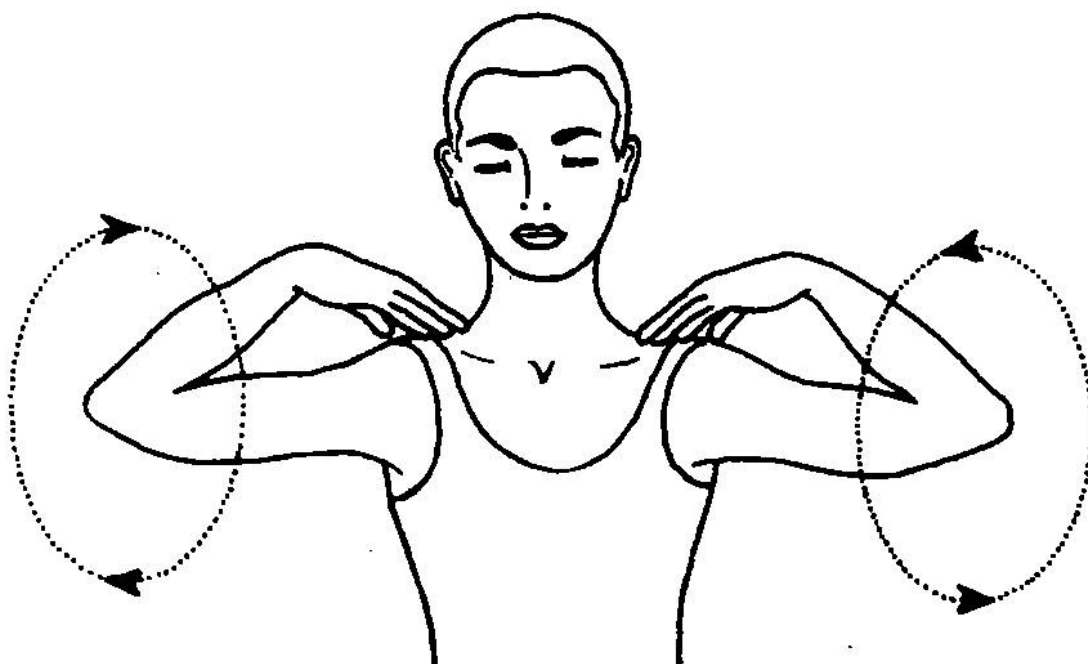
«УРА». Исходное положение - стоя, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулак и прижаты к плечам. По очереди разгибай руки- то левую, то правую, поднимая кулаки вверх. Повтори 3-5 раз каждой рукой.



«Ножницы». Исходное положение - стоя, прямые руки вытянуты перед грудью. Скрещиваем руки, отводим в стороны и сближаем друг с другом.



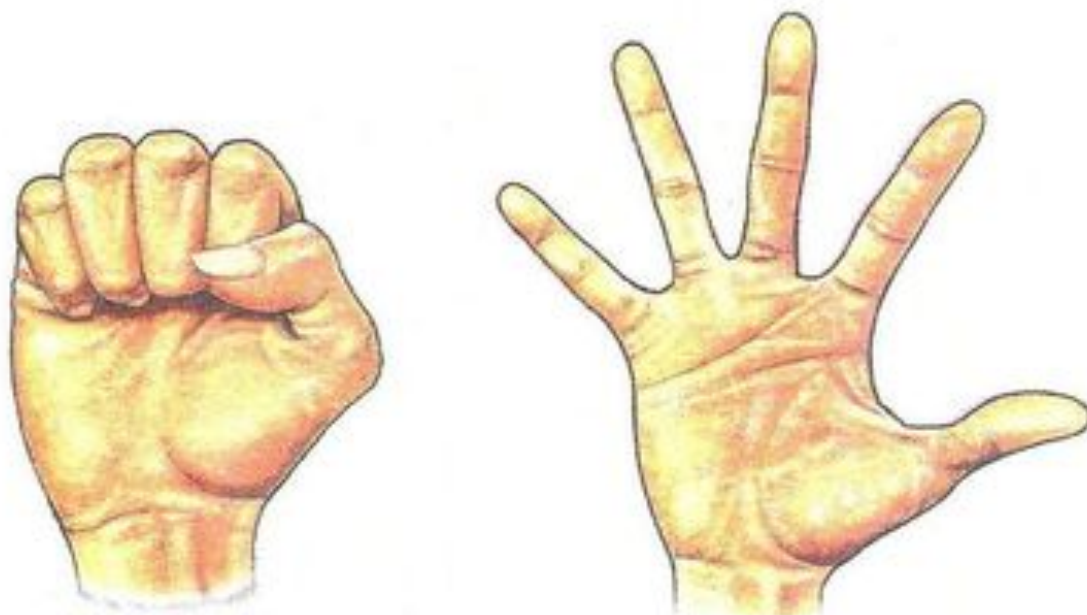
«Круговые движения». Исходное положение как для упражнения «Ура». Описывай круги согнутыми руками (вперед, а затем назад). Повтори упражнение, сделав 3-5 движений вперед и столько же назад.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛОВКИХ ПАЛЬЦЕВ

Эти упражнения не только очень легкие, но и полезные. Они оказывают благотворное влияние на весь твой организм.

«Кулачки». Сжимай пальцы обеих рук в кулаки и разжимай их. Повтори 5-10 раз.



«Счет». Сгибай пальцы по очереди, как будто считаешь, а затем, так же по очереди, разгибай их. Повтори 5-8 раз.

«**Массаж**». Обхватывай по очереди каждый палец правой руки, левой рукой и слегка поглаживай в направлении к его кончику. Поменяй руки. Повтори упражнение по 2 раза для каждого пальца.



«**Моем руки**». Делай такие движения, как будто ты моешь руки.



НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ

Нижние конечности нужны для того, чтобы передвигаться. Это «подпорки», на которые опирается все тело человека. Они соединяются с тазовыми костями с помощью тазобедренных суставов. Движения в них позволяют садиться и вставать, поднимать и опускать ноги.

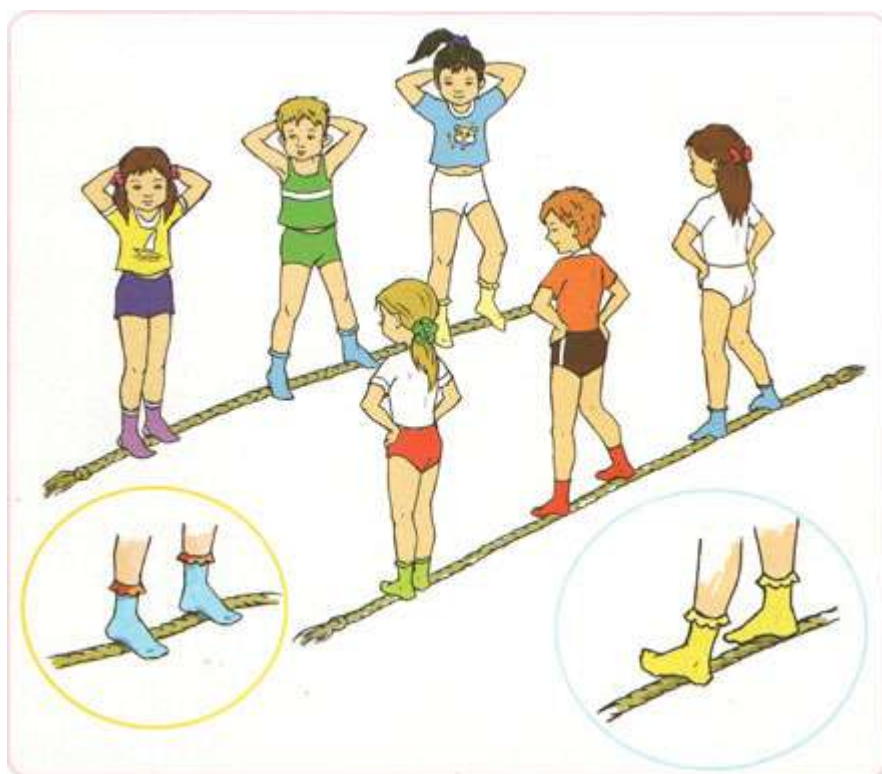
Очень интересно устроен коленный сустав - та самая коленка, которая часто страдает при падениях. В него входит специальная косточка-надколенник. Она, как щит, предохраняет его от возможных повреждений.

Самая главная опора-стопа. Она, будто пружина, сглаживает толчки и сотрясения тела, которые возникают при ходьбе, беге, прыжках. Чтобы хорошо выполнять свое дело, она не должна быть плоской.

Если хочешь проверить, какая у тебя стопа, поставь ее на бумагу и обрисуй карандашом. Чтобы ответ был более точным, можно сделать отпечаток. Для этого попробуй приложить мокрую ногу к листу бумаги.

3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

«Ходьба на носках». Название упражнения говорит само за себя. Походи так несколько минут по комнате.

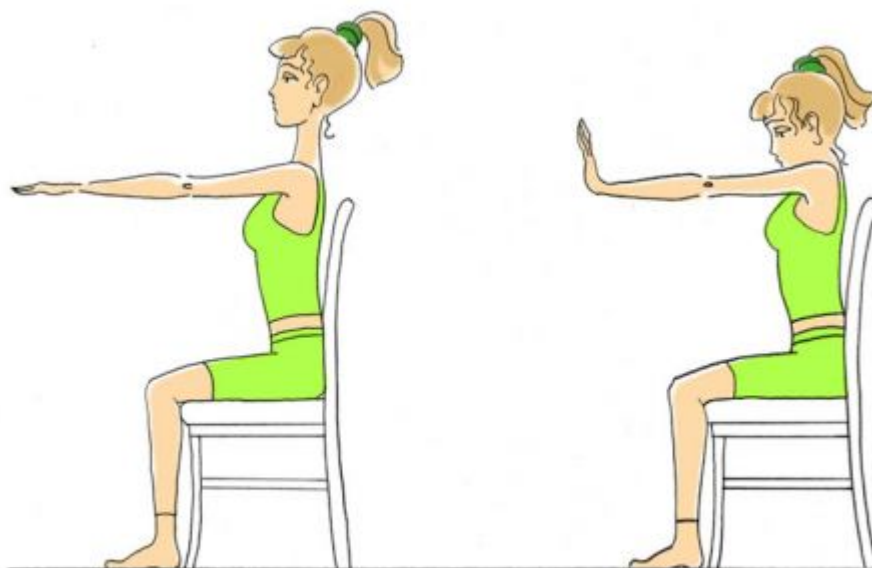


«Ходьба на палке». Найди среди своих игрушек или предметов домашнего обихода подходящую палку. Она должна быть небольшого диаметра и длиной около 50 сантиметров. Ходи по ней, как будто ты канатоходец.

«Мячик». Сними носки и перекачивай стопой теннисный мячик (подойдет и небольшой детский резиновый мячик). Делай это по очереди то левой, то правой ногой в течение 2-3 минут.



«Урожай». Сидя на стуле, попытайся поднять пальцами ног разложенные на полу предметы: карандаши, маленькие шарики, носовые платки. Делай это в течение 1-3 минут.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ



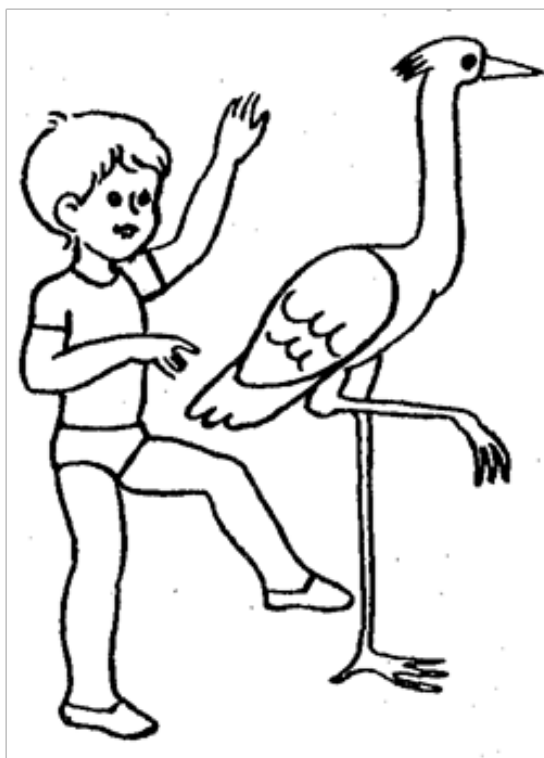
«Да и нет». Сидя на полу с выпрямленной спиной, делай движения стопами - сгибание и разгибание («да»), отведение в стороны («нет»), круговые движения. Каждое движение повторить 10 раз.



«Приседание». Исходное положение - стоя, руки на поясе. Приседай с ровной спиной. Это упражнение можно сделать возле стены и, приседая, скользить по ней спиной. Повтори 3-5 раз.

«Велосипед». Лежа на спине, подтяни согнутые в коленях ноги к животу. Поочередно выпрямляй и сгибай ноги, как будто ты едешь на велосипеде и крутишь педали. «Катайся на велосипеде» 2-3 минуты.

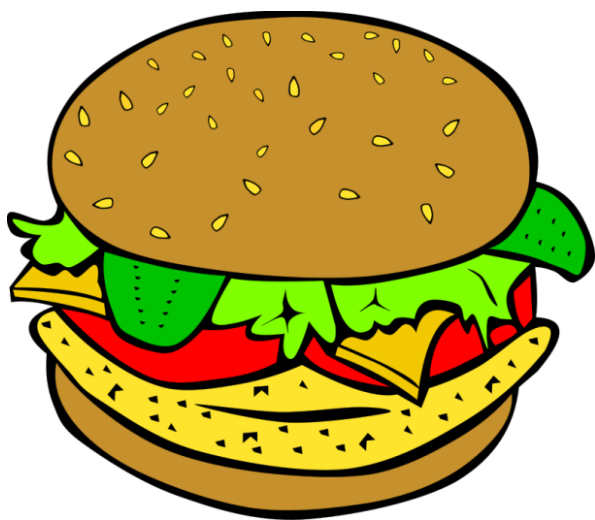
«Цапля». Исходное положение - стоя, опущены руки вдоль туловища. Согни правую руку в колене и подтяни ее к животу, обхватывая руками. Задержишься на несколько секунд, стоя на одной ноге, как цапля. Медленно вернись в исходное положение. Повтори упражнение другой ногой.



СОВЕТ

Если хочешь иметь сильные мышцы, надо давать им работу - делать физические упражнения. Чтобы иметь красивое тело, следует тренировать все мышцы, а не только какой-то одной группы, например, рук или ног. Поэтому каждый день делай несколько упражнений для позвоночника, грудной клетки, рук или ног. Полчаса гимнастики каждый день - и результат не заставит себя ждать. Но это еще не все. Мышцам нужны питание и энергия. Особенно важно, чтобы ты получал пищу, богатую белком: мясные и молочные продукты, рыбу, яйца.

3 ПОЛЕЗНЫХ КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТА



Гамбургер. Маленькую круглую булочку аккуратно разрезать поперек и смазать тонким слоем сливочного масла. На обе половинки положить пластиночки сыра. Между ними поместить котлетку, хорошо вымытую веточку зелени, кружочек свежего помидора. Получившийся бутерброд можно сразу съесть или же предварительно подогреть в микроволновой печке.

Яйцо рубленое. Два яйца, сваренных вкрутую, очистить и аккуратно размять вилкой. Добавить половину чайной ложки сливочного масла, немного соли и продолжить разминать, пока они не станут мелкой крошкой. Посолить по вкусу и посыпать мелко нарезанным, хорошо вымытым зеленым луком.

Яйцо фаршированное. Яйцо, сваренное вкрутую, очистить и разрезать пополам. Из обеих половинок аккуратно вынуть желтки и хорошо размять их вилкой, добавив половину чайной ложки сметаны или майонеза, мелко нарезанную зелень и немного соли. Заполнить полученной массой половинки яичных белков. Сверху можно украсить кружочками соленого или свежего огурца, поставив их, как парус, на яичные лодочки.





КОЖА

Кожа покрывает все тело человека, защищая его, согревая и украшая. Благодаря коже и спрятанным в ней нервным окончаниям ты можешь «ощущать». Чтобы узнать, что это такое, потрогай пальцами гладкую обложку книги, а теперь проведи по шершавому дивану. Почувствуй тепло своей щеки, и холод оконного стекла. Если на ладонь положить тяжелый предмет, ты ощутишь давление, а если уколоть палец - боль.

Еще кожа участвует в дыхании, а жировые клетки под ней создают запас энергии. Кожа состоит из трех отделов. Самый верхний слой называется **эпидермисом** (пять рядов клеток). Поверхностные клетки постоянно отмирают, слущиваются и заменяются новыми. В этом же слое образуется пигмент - **меланин**. От него зависит цвет кожи. Чем больше пигмента, тем темнее кожа. У некоторых людей бывают очень милые веснушки. Это тоже скопления меланина.

Следующий слой - собственно кожа. Из-за его своеобразного строения ладони и подошвы имеют причудливый рисунок. У каждого человека он разный. Особенно это заметно на кончиках пальцев.

Под собственно кожей находится подкожная клетчатка с жировыми клетками. Они сохраняют тепло. Поэтому полные люди мерзнут меньше, чем худые. Еще жировые клетки - это своеобразная подушка. Их больше всего на подошве и ягодицах - для того чтобы было мягче стоять и сидеть. В коже располагаются мелкие кровеносные сосуды, корни волос, нервные окончания и отверстия потовых и сальных желез.

Потовые железы - это такие крохотные клубочки с трубочкой, через которые выводится пот. Особенно много их на ладонях, подошвах и лице, в подмышечных впадинах.

Сальные железы окружают волосные луковицы. Поэтому волосной покров человека покрыт кожной смазкой.

СОВЕТ

Самое лучшее для твоей кожи - это чистота. Теплую ванну надо принимать не реже одного раза в неделю. Вода в ней не должна быть очень горячей. Можно немного поваляться, понежиться, а потом взять мочалку, намылить ее душистым мылом и приступить к делу. Круговыми движениями потри ноги, колени, спину и так далее. Грязь на коже оставаться не должна. После ванны нужно сразу вытереться, поэтому прежде чем плюхнуться в воду, приготовь все необходимое: специальное полотенце и чистую одежду. Если у тебя есть махровый халат, захвати его.

Можно принимать и «косметические ванны». В магазинах продается специальная детская пена для ванн. Иногда очень приятно полежать в мягких белых пузырьках. Чтобы получилась хорошая пена, надо взять 1 или 2 колпачка средств, вылить его в ванну и только после этого направить прямо на него сильную струю воды.

Если у тебя сухая, шершавая кожа, могут пригодиться следующие рецепты.



Ванна с крахмалом. 100-150 граммов крахмала (предварительно размешать в холодной воде) растворить в горячей воде и добавить в ванну.

Ванна с отрубями. 400-500 граммов пшеничных отрубей зашить в мешочек и отварить в 1-2 литрах воды. Полученный отвар добавить к воде ванны. Туда же можно положить и мешочек с отрубями.

Ванна с солью. 1 «% раствор поваренной соли добавить в ванну с температурой воды 37,5-38 градусов. После ванны промокнуть кожу чистым полотенцем и нанести крем с поваренной солью.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Чтобы кожа была красивой, следует соблюдать очень простые правила:

- побольше гулять (304 часа в год);
- достаточно много спать (не меньше 10 часов);
- регулярно делать физические упражнения;
- употреблять продукты питания, богатые витаминами и минеральными солями - разные овощи и фрукты

И наоборот:

- если ты смотришь телевизор до полуночи, а встаешь в 7 утра;
- если на улице ты бываешь только во время дороги в школу и обратно;
- если ты ешь только бутерброды и конфеты, цвет лица у тебя будет «зеленым».



СОВЕТ

Еще кожу следует защищать от солнца и холода. Конечно, очень приятно позагорать летом, но делать это надо разумно. Ни в коем случае нельзя валяться под палящими лучами. Так можно очень просто «обгореть». Кожа при этом покраснеет и будет сильно болеть. Лучше всего загорать в тени, лишь ненадолго выглядывая на солнце. Поверь, что выглядеть ты будешь прекрасно, и при этом - никаких неприятностей.

Чтобы кожа не страдала от мороза, надо соблюдать простые правила:

- не гуляй в мороз без перчаток;
- как только начал замерзать во время прогулки, возвращайся домой;
- зимой ешь больше продуктов, богатых витаминами А и Д. Пей молоко, кефир. Не отказывайся от моркови, петрушки, сливочного масла.

3 ПОЛЕЗНЫХ КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТА

Салат из моркови. Две средних моркови очистить, хорошенько вымыть щеткой и натереть на крупной терке. Выложить морковь в красивую маленькую салатницу, сверху положить одну чайную ложку сметаны и слегка присыпать сахаром.

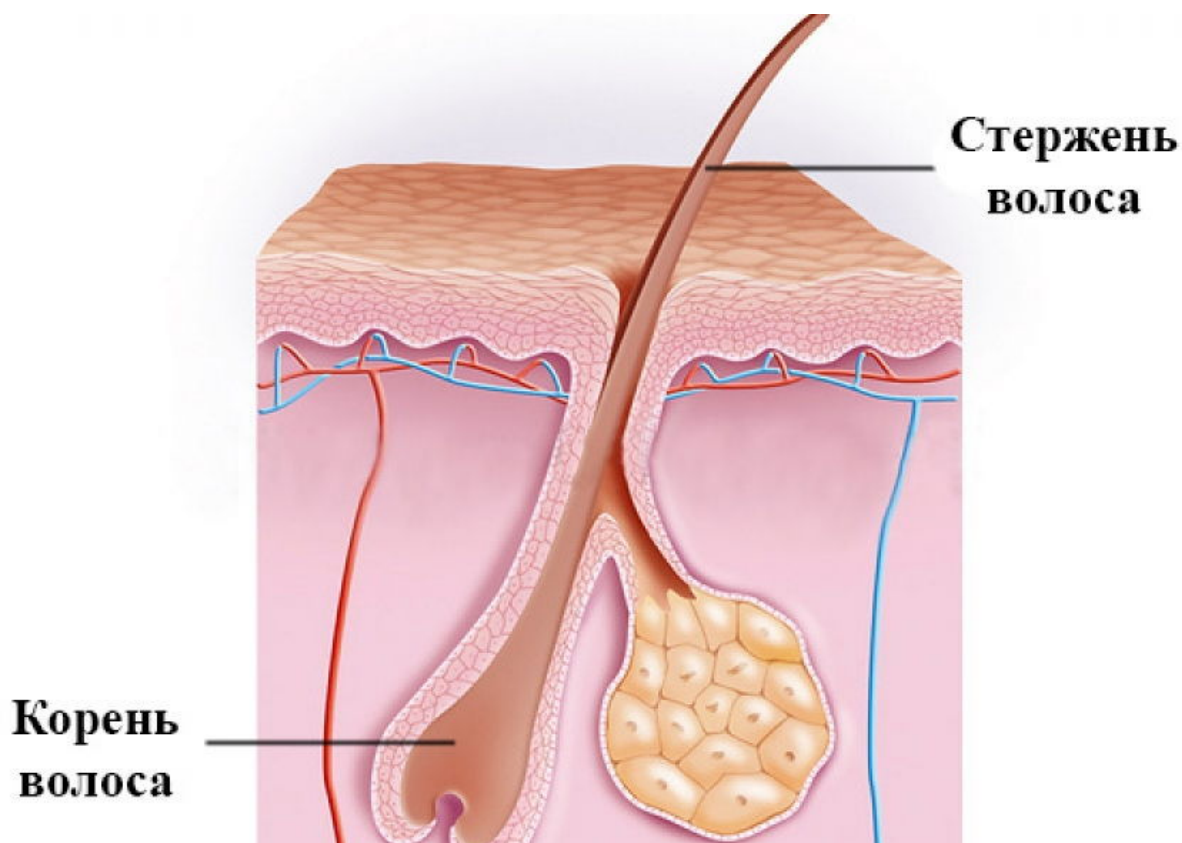


Салат летний. Тебе понадобится 1 огурец, 1 помидор, 1 яблоко. Всего это надо тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Смешать, немного посолив по вкусу, и выложить горкой на тарелку. Полить одной столовой ложкой растительного масла или сметаны, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Зелень надо предварительно тщательно вымыть.



Бутерброд с «зеленым маслом» (очень полезно зимой). Тщательно вымыть немного петрушки и укропа, мелко нарезать и смешать с одной столовой ложкой мягкого сливочного масла. Совсем чуть-чуть посолить и намазать получившейся кремообразной массой ломтики белого или ржаного хлеба.

ВОЛОСЫ



Видимая часть волоса называется **стержнем**. В коже спрятан его **корень**, на конце которого находится **волосяная луковица**. Из нее растет волос, как перышко из луковицы, которую твоя мама посадила в баночку на подоконнике. Вокруг корня находится волосяной мешочек. В него открываются сальные железы. К волосяному мешочку прикрепляется маленькая мышца. Сокращаясь, она поднимает волосок. Особенно это заметно, когда ты замерзнешь и говорят, что у тебя «гусиная кожа».

Цвет волос бывает разный: черный, каштановый, рыжий и светлый, как колосья пшеницы. Они зависят от количества пигмента - красящего вещества. А еще бывают седые волосы, как у бабушки. В них появляются пузырьки воздуха, а пигмент исчезает. Растут волосы очень медленно. Они становятся длиннее каждый день примерно на 0,4 миллиметра.



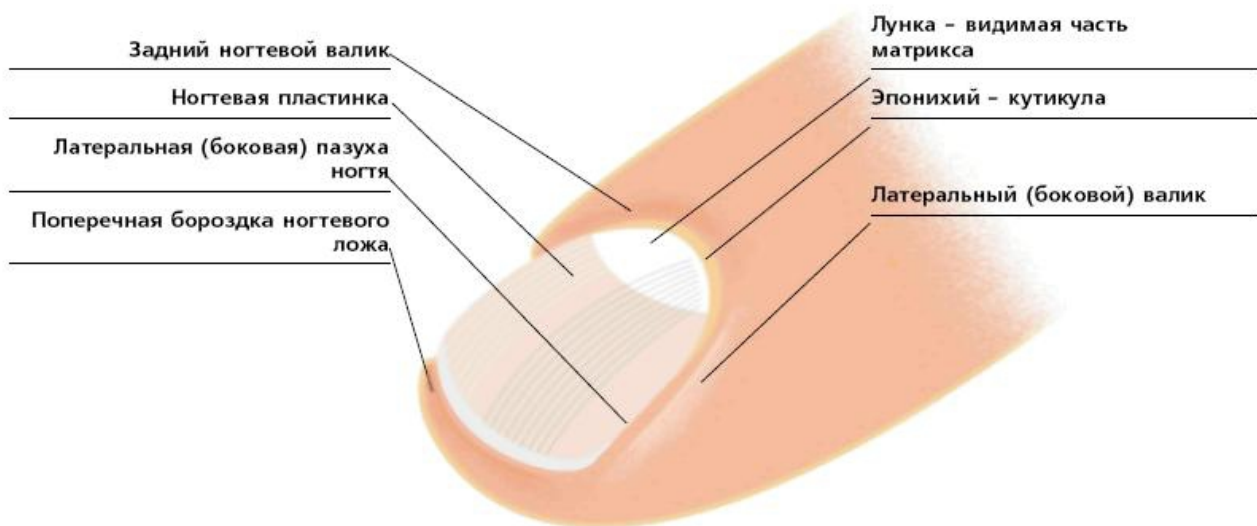
СОВЕТ

Грязные и спутанные волосы красивыми быть не могут. Это совершенно ясно. Поэтому их следует регулярно мыть - 1 раз в неделю. Процедура эта совсем не сложная. Приятно посмотреть на чистые, шелковые и блестящие волосы. Самый лучший друг волос - расческа. Она должна быть не тупой и не острой, не густой и не редкой. Хорошая репутация в этом деле у массажной щетки. Ее «зубки» вставлены в резину, поэтому они гибкие и не повреждают волосы.

Расчесываться надо не только утром и не только когда ты куда-то идешь. Делай это как можно чаще. Води расческой во все стороны: вправо, влево, назад и вперед, а потом причешишь так, как тебе нравится.

НОГТИ

Ногти - это роговые образования, которые произошли из поверхностных клеток самой кожи. Они защищают чувствительные кончики пальцев на руках и ногах. То, что мы видим, называется пластинкой ногтя. В ней различают свободный край, тело и корень. Пластинка лежит на ногтевом ложе. Ноготь растет из той части ногтевого ложа, которая покрыта корнем.



СОВЕТ

Дети очень любят рисовать красками, лепить из пластилина и глины, а летом - копать в земле и песке. От этого их руки порой выглядят не очень-то аккуратно и все из-за того, что под ногтями собирается грязь. Это вовсе не означает, что нельзя заниматься любимым делом. Просто за ногтями тоже нужен уход. Во-первых, после такой «творческой» работы надо вымыть с мылом руки, а для ногтей понадобится еще и щеточка. Ее надо будет намылить и потереть ногти. Тогда они будут выглядеть очень прилично, а взрослые не станут ворчать. Щеточкой можно пользоваться, принимая ванну, не забывая о ногтях на пальцах ног. Ногти, конечно же, надо стричь (а не обкусывать!). Если ты самостоятельно осваиваешь эту процедуру, запомни, что их следует остригать слишком коротко. На руках ногти стригут полукругом, а вот на ногах ровно. Уголки при этом слишком сильно состригать не надо - это может только повредить. И еще один важный момент - руки, ноги и ножницы должны быть чистыми.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

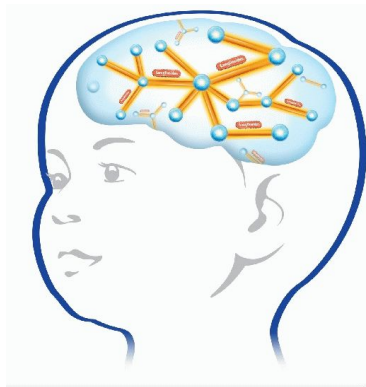


Головной мозг - это самый главный «начальник». Он отвечает буквально за все процессы. Посудите сами. Один его отдел-**ствол** - обеспечивает такие важные функции, как обработка и проглатывание пищи, поддержание равновесия тела в различных условиях. Здесь же находятся и необыкновенно важные центры, которые осуществляют контроль за дыханием, работой сердца и сосудов.

Другой отдел – **мозжечок**, тоже заведует движениями тела. От него зависит хорошая работа мышц, координация и равновесие.

В **промежуточном мозге** разместились высшие центры боли, насыщения и голода, сна и

бодрствования, жажды и Часть промежуточного работу желез внутренней только в переносном, но **большие полушария** серого вещества, которое сложенной в складки и участки между ними борозды делят лобную, теменную, маленькую дольку-островок.



поддержания температуры тела. мозга - **гипоталамус** - регулирует секреции. Но вершиной всего и не и в буквальном смысле являются головного мозга. Их **кора** - это слой покрывает весь мозг. Она кажется изрыты бороздами. Выпуклые называются **извилинами**. Глубокие полушария на доли. Различают височную, затылочную доли и

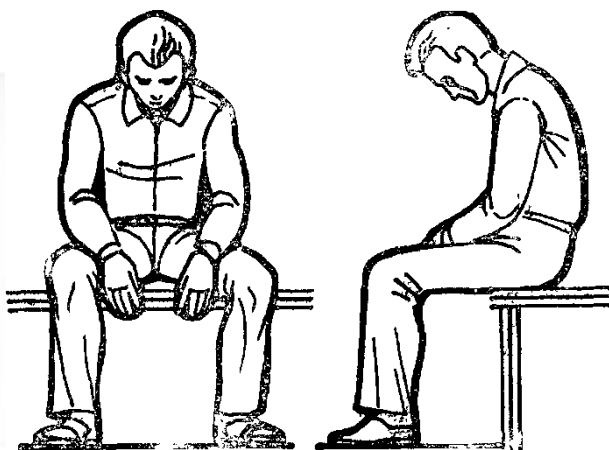
В кору головного мозга поступают сигналы от костей, суставов, мышц, внутренних органов, сосудов, желез внутренней секреции и других отделов нервной системы. Сюда приходит вся информация из внешнего мира - о звуках, изображениях, запахах и т.д. Здесь даже есть центры речи и письма.

УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ И УВЕРЕННЫМ

«**Полное дыхание**». Исходное положение стоя, руки вдоль туловища. Медленно и спокойно вдыхай воздух через нос. При этом у тебя должен сначала выпячиваться живот, а затем подниматься грудная клетка. Одновременно с этим руки медленно поднимай в стороны. Прямые руки над головой касаются друг друга ладонями. Поднимись на носки и удержи дыхание на несколько секунд. Теперь сделай медленно полный выдох. При этом вначале опускается грудная клетка, а затем втягивается живот. Вернись в исходное положение. Повтори 3-5 раз.

«**Тряпичная кукла**». Это упражнение делается, лежа на спине. Согни руки в локтях, а ноги в коленях. При этом локти и стопы должны упираться в пол. Расслабь и «урони» вдоль туловища правую руку, а затем левую. Проверь, действительно ли ты расслаблен, как тряпичная кукла.

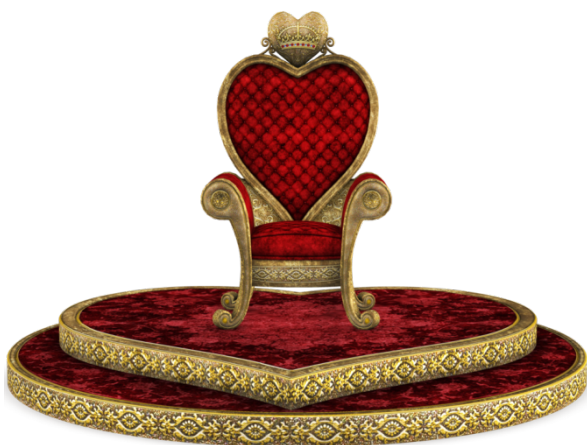
«**Сонный кучер**». Исходное положение - сидя на стуле, руки на пояс. Расслабь и «урони» правую руку, а затем левую. Расслабь мышцы шеи и «урони» голову.



«Маятник». Исходное положение - стоя, ноги вместе, прямые руки подняты над головой параллельно друг другу. Медленно наклонись влево так, чтобы голова касалась руки. Мышцы шеи при этом должны быть расслаблены. Медленно вернись в исходное положение. Повтори упражнение в другую сторону. Сделай упражнение по 5 раз в каждую сторону, стараясь наклоняться как можно ниже.



УЧИМСЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ



Игра «Волшебный стул» - одна из таких форм. В ней сочетаются ценностно- ориентационная и игровая деятельность. На «волшебный стул» приглашается один из участников игры: как только он садится, «высвечиваются» и становятся очевидным все его достоинства. Участники вербально объявляют, что видят их глаза. Предполагается, что при этом ни один недостаток не способен «высветить» «волшебный стул», зато все положительные стороны личности ярко представлены для глаз присутствующих.

Ведущий предлагает в тишине проверить свои впечатления, а потом произнести вслух все, что видят глаза. Например, дети называют качества: умный, добрый, сильный и т.д. Или указывают на поведенческие характеристики (он всегда помогает, у него можно попросить что-то, он делится с друзьями), иногда выделяются характерные черты такие как: веселый, общительный, иногда дети сообщают о случаях, во время которых проявилась личность («когда я болел, он ко мне приходил», «никто не оставался убирать класс, а он остался»). Для подростков важно провозглашение достоинств внешнего портрета (красивая, грациозная, у него красивые волосы, он сильный).

«Волшебный стул» как бы отстраняет ребенка от группы, набрасывает игровой флер таинственности «эта дама, сидящая перед вами», «этого господина мы видим», «у этого юноши» на него смотрят как бы впервые. Обычно подростки легко идут на такие игровые условия, потому что слишком близкие отношения мешают взглянуть на товарища с социально-ценностной позиции. Отстраненная позиция снимает смущение, позволяет произносить то, что пока нетрадиционно для общения подростков,- говорить комплименты друг другу сейчас и теперь.

«Волшебный стул» проводится неоднократно, так, чтобы через момент возвышения», прошел каждый. Ведущий должен жестко фиксировать (на бумаге) тех ребят, которые не успели пройти через игровую ситуацию «волшебного стула», и серия игры не завершается, пока все участники не побывают в роли «дамы», достоинства которой мы видим, или «господина», чьи достоинства обнаруживают «волшебные силы».

Решающим в воспитательном влиянии этого группового дела является психологический климат в группе, эмоциональная аура, вовлекающая детей в добрую расположенность к каждому, кто находится в группе, желание сказать любому ободряющие слова, возвышающие его как личность. Не следует бояться пауз, когда дети молчат, не находя ответа на вопрос, какие достоинства они видят. Надо предупредить возможность затруднений, отвечая, что необходимо увидеть то, что не лежит на поверхности, что без усилий не удастся увидеть, но что неизбежно предстает перед ними, если мы начинаем вглядываться в человека. После таких слов успокаивается и сидящий на стуле, он уже

позволяет себе улыбнуться, и группа, в свою очередь, улыбаясь в ответ, свободно сообщает о своих впечатлениях.



Персонажи: сказочный стул или трон, «дама», «господин», веселый человек, сильный, умный, добрый.



Игра «Открытая кафедра» - одна из самых основных ступенек взросления, пусть маленькая и несущественная, однако значительная, требующая определенных духовных усилий. На «открытую кафедру» восходит участник в роли гражданина мира, человека, жителя земли. Он говорит о своих общественных интересах, личностной озабоченности всем происходящим в мире, как если бы ему предоставили такую кафедру, с которой можно было бы говорить со всем человечеством.

Данная форма импонирует подросткам, отвечает их потребностям в активном преобразовании жизни, романтическим мечтам о возведении дворцов, острому желанию вмешаться в реальность, содействовать изменению ее.

Выходя на «открытую кафедру», участник опирается на свое воображение, играя роль в воображаемой ситуации, скорее «перед всем миром», обращаясь непосредственно к сидящей перед ней публике. Но и в этой игре личность его раскрывается, он способен выискивать в своей личностной структуре те проблемы, которые его волнуют, он не найдет слов, ему не свойственных, и не проявит отношения, которого у него нет. Поэтому «открытая кафедра»- это галерея мировоззренческих позиций, тем она и увлекательна, но это еще и самостоятельный выход формирующейся личности перед лицом общества, проявления своего «Я».

Философ М. Мамардашвили говорит, что молодость- это единственное время, когда можно повзрослеть. Подростковое состояние с упущенным моментом повзросления он называет инфантилизмом. Чтобы быть гражданином, надо понимать относительно себя

отвлеченные истины, помогающие определять социальное и личное, общее и частное, вечное и проходящее.

«Открытая кафедра» - один из способов вывести участников на осознание себя в мире, мира в себе, содержание и сути жизни, связи своего «Я» с общественной жизнью. Отправным моментом для проведения «открытой кафедры» могут стать вопросы: **«Что я сказал бы, если бы...»**. Варианты ответов отражены в поставленных вопросах: **«Если бы я мог изменить мир, «Если бы меня услышало человечество», «Если бы все государственные деятели сидели передо мной» и т.д.**

В случае необычайных событий и общественной жизни «открытая кафедра» предоставляет возможность гражданского отклика на случившееся. Этот отклик инициирует духовные усилия каждого, ставя его перед выбором отношения к свершившемуся самим фактом широкого спектра мнений, разворачивающихся перед ним. Учитывается принцип добровольности, на кафедру выходит тот, кто сам изъявил желание публично высказать свою точку зрения.



Карточки для игры: человек стоит за кафедрой перед аудиторией, лозунги с текстом...

Игра «Разброс мнений» - это организационное поочередное высказывание участниками группы суждений по какой-либо проблеме или теме. Предполагается, что суждения могут быть самыми разными, неожиданными как по форме, так и по содержанию. Каждый имеет право сказать то, что хочет, что «приходит в голову».

Методическим ключом такого группового дела служит многочисленный набор карточек с недописанными фразами самого общего характера. Их прочтение и произнесение вслух инициирует мышление, как бы провоцируя на нечаянное высказывание, которое рождается тут же, в момент чтения и произнесения. Начатое должно быть закончено, поэтому тот, кто получил карточку, имеет уже готовое начало своего короткого выступления по предложенной теме. Начальная фраза дает направление мысли, помогает участнику в первый момент беседы определить подход к обсуждаемой теме и определить свой взгляд на поставленный вопрос.

Ведущий предлагает ребятам высказать свое мнение по определенной теме: «Что вы думаете о...», либо ставит вполне конкретный вопрос: «Считаете ли вы, что...» Источником таких тематических дискуссий являются чаще всего актуальные проблемы жизни участников - тогда обсуждаемые вопросы принимают примерно следующий характер: «Я и другие», «В чем ценность толерантности?», «Какие общие черты помогают людям преодолеть разногласия?», «Почему необходимо быть терпимыми друг к другу?», могут быть вопросы и философского содержания о жизни как таковой, о бессмертии, чувствах, духовном и материальном.

Методическая сторона групповой работы «разброс мнений» предельно проста, сводится к выдвижению интересного для детей вопроса и подготовке карточек. Число карточек равняется числу участников дискуссии. На карточке плотного цветного картона, текст фразы, с которых начинается высказывание. Условие игры следует соблюдать и, если доставшаяся фраза не нравится участнику, он может ее поменять, но не нарушая условий.

Перечислим вероятные формы первоначально инициирующих мыслительную активность детей недописанных фраз: «Я не задумывался над вопросом ранее, но могу сказать, что...», «Мне кажется, что в этом вопросе главным является...», «Ежедневно с данной проблемой сталкивался человек, когда...», «Меня в этом вопросе больше всего смущает...», «Для меня этот вопрос не представляется трудным, потому что...».

Педагогическая трудность заключается в технологической стороне организации дела. Необходимо создать благоприятный психологический климат в группе, чтобы каждый участник был психологически свободен, чтобы мнение каждого принималось как предмет интереса. Тональность разговора, максимальная доброжелательность, психологическое «приглаживание», подбадривающие реплики и подкрепляющие положительные оценки в адрес личности – все это имеет огромное значение в успешности проведения данной игры. Центральное условие: принимается мнение каждого как некая ценность, не подлежащая оценке «правильно-неправильно», содержащая в самом себе ценность лишь потому, что она имеет место среди людей.

«Разброс мнений» - оперативная, гибкая форма организации групповой работы, удобная для обсуждения конфликтной ситуации, для выявления группового мнения. В случае напряженных ситуаций, сложных проблем межличностных взаимоотношений ведущий может обратиться к этой форме, в ходе такой дискуссии снижается агрессивность к инакомыслящим, увереннее звучат «тихие голоса» группы, становится очевидным характер группового мнения. Но и в бесконфликтный период «разброс мнений» интересен, не утомителен, плодотворен для личностного роста. «Разброс мнений» является предварительным периодом для перехода к большому и важному материалу. Полезен и итоговый «разброс мнений», когда дело уже завершено.

Набор карточек с недописанными фразами:

«Я не задумывался над вопросом ранее, но могу сказать, что...», «Мне кажется, что в этом вопросе главным является...», «Ежедневно с данной проблемой сталкивался человек, когда...», «Меня в этом вопросе больше всего смущает...», «Для меня этот вопрос не представляется трудным, потому что...».



Нужны картинки: набор карточек с недописанными фразами:

Игра «Сократовская беседа» - ее возникновение связано с социальными причинами: сегодня гораздо важнее видеть проблемы, чем иметь ответ на них, самостоятельно принимать выбор, чем получать готовый, уметь мыслить, чем уметь извлекать чужое мнение. Затребованную временем способность следует неуклонно и постоянно развивать у детей. «Сократовская беседа» - одна из форм культивирования искусства думать, умения ставить вопросы там, где они лежат на поверхности, взрывая очевидность общепринятых, расхожих суждений.

Данная форма получила название по имени философа Сократа, обучавшего учеников путем постановки системы вопросов. К предложенному суждению или проблеме ставят ряд предварительных вопросов, от которых зависит выбор ответа. Вопросы фиксируются на доске, но на них не ищут «правильного» ответа. Предполагается, что каждый участник сделает для себя свой собственный выбор. Суждения предлагаются с учетом конкретных педагогических обстоятельств и уровня воспитанности детей. Например: «Хорошо ли живет на свете эгоисту?», «Одиночества не боится сильный», «Свободен ли дикарь?».

Чтобы беседа была плодотворной, необходима своеобразная «разминка»- подготовка к интеллектуальному усилию. Она состоит из попыток очертить предварительные вопросы к суждению повседневного, житейского, обыденного порядка такому, как «Полезно ли ходить зимой босиком по земле?» и т.д. Первые успешные шаги в разминке послужат большим стимулом к последующему духовному усилию.

Финалом «Сократовской беседы» станут и индивидуальный поиск ответа на поставленный вопрос. Участники могут выразить в письменной форме свой выбор. Успешно такая форма проходит в пределах одного класса, или параллели двух классов.

Сегодня новые времена для «Сократовской беседы» предполагают довольно острые суждения, согласие или не согласие, которые могут радикально сказаться на судьбе человека: «Хорошо ли быть «белой вороной?», «Помогая другому, ты ослабеваешь его силы», «Самое страшное наказание за черствость- одиночество», «В споре рождается истина, или в рассуждениях, дискуссиях».

Карточки: портрет Сократа, вопросы или картинки: «Хорошо ли быть «белой вороной?», «Помогая другому, ты ослабеваешь его силы», «Самое страшное наказание за черствость - одиночество», «В споре рождается истина, или в рассуждениях, дискуссиях».

Игра «Корзина грецких орехов» - к фразеологическому сочетанию «крепкий орешек» обращаются, когда говорят о том, сущность чего не познать с первого взгляда и проблема не может быть легко разрешена без огромных усилий при помощи других людей. Какие-то

жизненные вопросы разрешаются без затруднений, как семечки, а иные вопросы сопровождают человека всю жизнь, оставаясь часто так и не разрешенными.



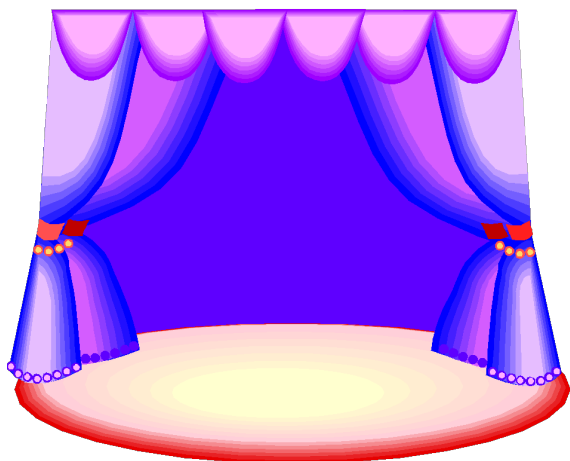
«Грецкий орех» - зрительный образ трудного вопроса в жизни, стоящего с воспитанием. Иногда он надеется на чью-либо помощь, часто уверен, что сам справится с препятствиями. Однако момент обозначения проблемы, ее формулировка, выдвижения в качестве главного вопроса в жизни - уже начало ее разрешения.

«Корзина грецких орехов» - это разговор о том, что есть такие вопросы, крепкие, как грецкий орех, которые не расколоть без инструмента и без особых усилий. Эти вопросы как бы бросают в корзину, как будто бы хотят посмотреть, велика ли эта корзина и каково ее содержание. Учащиеся «бросают» туда мучительные вопросы неразрешимых ситуаций. Никто

не дает никаких советов, не предлагает ответов- внутренняя реакция участников остается тайной каждого, о ней можно догадываться по мимическим проявлениям, изредка по репликам, брошенным кем-либо вслед «грецкому ореху», опущенному на дно корзины.

Благоприятный психологический климат, доброжелательность, сочувствие и понимание – вот что необходимо при проведении данной игры. «Корзина грецких орехов» - это доверительный разговор учащихся. А вопрос: «Какие сложности мы видим в этой игре?» может быть обыгран как «сбор в корзину грецких орехов». Конкретный грецкий орех, который в первый раз ведущий предложил учащимся в качестве наглядной опоры предстоящей духовной деятельности, следовало бы сохранить каждый раз обращаясь именно к этому ореху. В любой момент можно подойти к нему, подержать в руках, разглядеть и подумать о своей трудной, крепкой, как орех, проблеме.

Нужны картинки: корзина грецких орехов, ребенок раскалывает грецкие орехи, ребенок складывает грецкие орехи в корзину



Театр-экспромт – театральные спектакли, в которых принимают участие все дети и делают это легко, представляя свою работу в виде экспромта. Это позволяет не быть актером, и все неудачи заранее оправданы, так как никто не готовился к игре и никто не знал какая у него будет роль.

Методика организации театра- экспромта проста. Составляется текст для «Голоса за кадром», обычно – сказочный, фантастический, детективный, так, чтобы на сцене разворачивались интересные события. Потом фиксируются на

карточках все персонажи представления. Эти карточки распределяются среди пришедших на спектакль детей, и они тут же приглашаются за кулисы. По ходу звучания текста, несущего в

себе информацию о действиях героев, актеры появляются из-за кулис и выполняют все, о чем сообщает «Голос за кадром».

Надо, чтобы в пьесе было много действий, сменяющих одно за другим, чтобы разворот событий был неожиданным и в итоге веселым и чуть смешным. Действующими лицами являются и люди и звери, растения и вещи, природные явления, такие как ветер, светило, облака. Обозначаются персонажи представления.

«... Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган-вор, он ищет конюшню, где спит Конь. Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тихонько ржет. Недалеко от него пристроился на жердочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит пес. Деревья шумят, из-за шума ничего не слышно. Цыган-вор пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку. Тревожно зачирикал Воробей. Пес отчаянно залаял. Цыган уводит коня. Пес заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала, она зовет мужа. Выскочил с ружьем Хозяин. Цыган убегает. Хозяин ведет Коня в стойло. Пес прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать. Хозяин гладит Коня, бросает ему сена. Хозяин зовет Хозяйку в дом. Все успокаиваются. Спит пес. Дремлет Воробей на своем прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржет» (Занавес).

Сюжет не должен быть известен ни детям, ни зрителям, ни актерам. Поэтому сюжеты необходимо менять, должен быть эффект новизны. Перевоплощение, реализует художественную функцию, чтобы у каждого участника вызвать чувство удовлетворения своей актерской работой, а у зрителей желание увидеть новые спектакли.

Нужны картинки: цыган пробирается в конюшню, где стоит конь, на веточке спит воробей, на привязи пес, человек с ружьем, пес прыгает от радости, человек привязывает лошадь, дает ему сено, гладит лошадь

Игра «День добрых сюрпризов»- появление этой формы деятельности детей связано с распространением житейского взгляда на знаки внимания: лучше один цветок каждый день, чем огромный букет раз в год.

«День добрых сюрпризов» - это этическое управление в умении оказывать знаки внимания, это пробуждение желания доставлять окружающим благо, это веселый добрый розыгрыш, итог которого заведомо приятен. Его проводят при условии благоприятного климата в группе и для улучшения взаимоотношений среди ребят. Это веселое дело укрепляет дружеские отношения, развивает симпатии, улучшает психическое состояние отдельных детей, содействует психологической раскрепощенности. В нем обязательно участвует педагог наравне с детьми. Социальная роль в этот день у всех единая- быть человеком, доставляющим радость другому человеку.

О «Дне добрых сюрпризов» сообщают задолго, чтобы у детей было время реализовать творческую задумку. Время от времени педагог напоминает детям о приближении этого дня, но скорее репликой, мимоходом. Очень часто ребенок стесняется вручить сюрприз, боясь насмешек в адрес скромного знака внимания. Поэтому педагог первым представляет заготовленные сюрпризы, так чтобы открыть детям путь к добрым актам. Педагог, открыв

этот день, демонстрирует все разнообразные формы добрых сюрпризов – от необычного костюма до веселой песенки, от простой открытки до остроумного рисунка. В этот день оценивается сам акт доброго расположения. Принимается все, что несет в себе пожелание добра другому, что сделано своими руками и сотворено собственной душой. Деньги не имеют признание.

Предотвращая нежелательные формы сюрпризов, можно объявить о главном законе дня, например: «Сюрприз – это доброе движение доброго сердца», или «Сюрприз не разрушает жизнь, а возвращает ее».

Реквизит: добрые сюрпризы для друзей: открытка, остроумный рисунок, приглашение в кафе и т.д.



Игра «Лукошко»– в последнее время мы замечаем, как повышается в обществе интерес к языку телодвижений, когда занимаемая поза одним человеком бессознательно прочитывается другим, но в конечном итоге такая визуальная информация определяет степень доверия (или недоверия) между ними, усиливает(или снимает) значимость произносимых слов. Специальные тренинги, проводимые с детьми, помогают им учиться занимать оптимальную позу при разговоре и понимать, что выражают жесты собеседника.

Необходимость проведения подобных занятий, кроме того, что они увлекательны, обуславливается еще и тем, что вербальный способ общения занимает менее 30%, и совершенно никакого внимания детей не уделяется невербальным способам общения (мимике, пластике, жестикуляции и др.), однако именно с их помощью передается более 70% информации.

Восполнить этот пробел можно, играя с детьми в обычное «лукошко», которое иногда украшают разноцветными ленточками или цветной бумагой. В эту корзину ведущий кладет карточки, вырезанные из плотной бумаги, на которых изображены разные позы людей. Участникам, достающим карточки из лукошка, предлагается занять соответствующую позу и составить какой-либо монолог или диалог, если изображены два человека. Остальные дети внимательно наблюдают за разыгрываемыми этюдами, а затем обсуждают, насколько та или иная поза соответствует произносимым словам и их интонационной окраске.

Например, поза «замок» (перекрест рук и ног) хорошо известна всем детям и каждый из нас много раз исполнял ее, не задумываясь над тем, какую информацию она несет в себе. Анализируя этюд с «замком» дети приходят к выводу, что перекрестное положение рук и ног используется людьми, когда они хотят «уйти» от разговора, поставить барьер, отгородиться от собеседника или выразить свое несогласие.

Усложнение этой позы происходит, если кисти скрещенных рук сжимаются в кулаки. На языке телодвижений это означает выраженную враждебность. Когда кисти обхватывают часть руки, это свидетельствует о твердости занимаемой позиции.

Ярким и увлекательным примером для детей может быть поза «когда ребенок обманывает». На карточке ребенок, глаза которого расширены, а обе ладони прикрывают

рот. Дети очень быстро распознают эту позу и приводят примеры собственных наблюдений. Затем ведущий показывает детям усложняющийся с возрастом варианты этого «обманивания», подростки как бы обводят рот и подбородок рукой, но не закрывают его полностью, взрослые прибегают к отвлекающим жестам – потирают нос, пощипывают подбородок.

Говоря с ребятами о языке нашего тела, ведущий должен предостерегать их от поспешных разоблачений: всякий жест должен рассматриваться в контексте словесной информации и сопровождающих его дополнительных движений. Поэтому излишняя категоричность в оценках и суждениях может привести к ошибочным выводам.

Подтвердить справедливость высказанного суждения можно следующим примером: На карточке человек изображается в положении «петуха», руки образуют «замок» сзади. Подобная поза придает уверенность облику. Человек, «открывает» всего себя: лицо, шею, грудь навстречу опасности, не боится ее, готов отразить любой удар судьбы».

Однако стоит лишь незначительно изменить положение рук человека, находящегося в этой позе (кисть за спиной обнимает запястье), как образ тут же омрачается неуверенностью. Если же поднять руку еще выше, и обхватить локоть, то можно увидеть, как человек пытается «взять себя в руки».

Подобным образом могут разыгрываться и изучаться другие позы (льва, воина, мыслителя). Для этого необязательно знать конкретные разъяснения той или иной позы, поскольку психологические позы, жесты уже содержат в себе информацию и наша задача заключается в том, чтобы научиться ее прочитывать вместе с учениками.

Реквизит: лукошко, картинки с разными позами детей: перекрестное положение рук и ног, скрещенные руки в кулаки, ладони прикрывают рот, потирает нос, пощипывает подбородок, поза воина, мыслителя





МОТИВЫ, ПОТРЕБНОСТИ

Цель: Определить ведущие потребности шестиклассников.

Задачи: 1. Установление эмоционального контакта с учениками и классным руководителем
2. Определение ведущих потребностей для данного возраста

Место проведение занятия: класс школы

Возраст: 12-14 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Количество участников: состав класса

Оборудование и наглядность: Лекционный материал, правила проведения урока.

План проведения занятия

№ п.п.	Упражнения	Краткое описание	Цель	Время
1.	Вводная часть	Теоретическая часть: 1. Что такое мотивы и потребности 2. Витальные и приобретенные потребности.	Информировать ребят об основных потребностях.	5 минут
2.	Тест – контроль « Полет на воздушном шаре »	Ребята сейчас мы отправляемся на «воздушном шаре» и нам необходимо взять с собой примеры культурных потребностей. Каждый ребенок называет свою потребность, и предыдущие потребности, сказанные всеми участниками.	Тренировка памяти, расширение кругозора.	15 минут

3.	Проективная методика « Мои предпочтения »	С помощью шести колонок определить ведущие потребности среди учеников класса Витальные потребности Приобретенные потребности	О п р е д е л и т ь в е д у щ и е п о т р е б н о с т и подростков (10 – 12 лет)	15 минут
4.	Подведение итогов	Обобщение результатов	Обратная связь	10 минут

1. Теоретическая часть

Мотив – это побуждение к совершению поведенческого действия, порожденное системой потребностей человека, они могут осознаваться либо не осознаваться.

Термином «**мотивация**» в современной психологии обозначаются два психических явления:

1.Определяющей детерминантой активности поведения является совокупность побуждений (например, желание быть в центре внимания, побуждает подростка быть социально активным и смелым).

2.Процесс формирования мотивов стимулирует и поддерживает поведенческую активность.

За любым поступком человека всегда кроется определенные цели, желания, а за конфликтом – столкновение несовместимых желаний партнеров по общению. Когда удовлетворение стремлений одной стороны грозит интересам другой (например, подростки одинокого роста на уроке физкультуры хотели встать первыми в строю, однако никто из них не уступил, это привело к конфликту между учениками).

Обсуждение:

Что явилось побуждающим мотивом к возникновению конфликта?

Каким способом можно решить ситуацию?

Под потребностями подразумевают стремление к тем условиям, без которых невозможно поддерживать свое нормальное физическое и психическое состояние.

Потребность – осознаваемое и переживаемое человеком состояние нужды, в чем - либо.

Осознаваемые потребности – это желания. Чем сильнее желание, тем энергичнее стремление преодолеть преграды на его пути. Существует распространенная теория мотивации А. Маслоу, пирамида потребностей.

Потребности бывают:



1.Первичные, витальные

(биологические) потребности: в пище, воде, потребность в самозащите.

2.Культурные, приобретенные

потребности имеют общественный характер по природе своего происхождения, они формируются под влиянием воспитания в обществе. Среди культурных потребностей выделяют материальные и духовные потребности. К духовным относят потребность в общении, потребность в эмоциональном тепле, уважении, эстетические потребности.

Мотивы поведения человека и цели

поведения могут не совпадать: одну и

ту же цель можно ставить перед собой, руководствуясь разными мотивами. Цель показывает, к чему стремится человек, а мотив – почему он к этому стремится.

Иерархия мотивов

Деятельность человека направляется не одним мотивом, а их совокупностью. При этом можно выделить внутренние мотивы и внешние мотивы. В основе внутренних мотивов лежат потребности человека, его эмоции, интересы. К внешним мотивам относятся цели, исходящие из ситуации (факторы среды). Совокупность внутренних и внешних мотивов определенным образом организуется и составляет мотивационную сферу личности. Главные отношения, характеризующие мотивационную сферу личности, – отношения иерархии мотивов.

А. Маслоу выстроил иерархию мотивов по степени их близости к удовлетворению витальных потребностей. В основе иерархии лежит необходимость поддерживать физиологический гомеостаз; выше – мотивы самосохранения; далее – уверенность, престижность, любовь. На вершине иерархии – познавательные и эстетические мотивы, ведущие к развитию способностей и самоактуализации личности.

Первичные (врожденные) потребности человека

Первый уровень – физиологические потребности (жажда, голод, отдых, двигательная активность, воспроизводство рода, дыхание, одежда, жилище). Это наиболее выраженная группа потребностей человека. Небогатый человек, по мнению Маслоу, испытывает, прежде всего, физиологические потребности. Если встанет вопрос выбора между утолением голода и одобрением общества, большинство людей выберут пищу.

Второй уровень – потребность в безопасности (безопасность существования, комфорт, гарантия занятости, страхование от несчастных случаев, уверенность в завтрашнем дне). Здоровый, сытый человек испытывает потребность в безопасности, хочет обеспечить разумный порядок, структуру и прогнозируемость своего окружения. Например, он хочет получить определенные социальные гарантии при трудоустройстве.

Вторичные (приобретенные) потребности человека

Третий уровень – социальные потребности (социальные связи, общение, привязанность, забота о другом человеке, внимание к себе, участие в совместной деятельности). После удовлетворения физиологических потребностей и обеспечения безопасности, человек хочет получить тепло дружеских, семейных или любовных отношений. Он ищет такую социальную группу, которая удовлетворит эти потребности и избавит от чувства одиночества. В частности, такую роль играют различные организации, группы, кружки, клубы по интересам.

Четвертый уровень – престижные потребности (самоуважение, уважение со стороны других, признание общества, достижение успеха и высокой оценки, карьерный рост). Каждый человек нуждается в оценке обществом своих достоинств и достижений. Но он начинает верить в себя и свои силы, только достигнув чего-либо в жизни и заработав себе признание и репутацию.

Пятый уровень – духовные потребности (самореализация, самоутверждение, самовыражение, саморазвитие через творчество). Согласно теории Маслоу, человек чувствует потребность в самовыражении только после удовлетворения всех нижестоящих потребностей.

Теория иерархии потребностей Маслоу предполагает, что человек должен сначала удовлетворить потребности, расположенные внизу пирамиды, и только потом понять, что хочет удовлетворить потребность, расположенную на следующей ступени. То есть, это последовательное расположение основных потребностей в иерархии, является основополагающим в организации мотивации человека.



Большинство людей так и поступают, но из этой теории есть исключения. Например, люди науки, искусства могут развиваться и самореализовываться, несмотря на голод, болезни и социальные проблемы. Для некоторых людей их ценности и идеалы настолько важны, что они скорее готовы терпеть любые лишения, чем отказаться от них.

Также люди иногда могут создавать собственную иерархию потребностей и ставить на первое место другие ценности, например, уважение и карьерный рост, а не семью и детей.

Потребности человека зависят и от возраста. Например, удовлетворение физиологических потребностей и потребности в безопасности более характерно для детей, потребности в принадлежности и любви – для подростков, потребность в самовыражении – для людей старше 40 лет.

Иерархия фундаментальных мотивов (по А. Маслоу):

- физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.);
- потребность в безопасности (стабильность, порядок);
- потребности в любви и принадлежности (семья, дружба);
- потребность в уважении (самоуважение, признание);
- когнитивные и эстетические потребности (в порядке, справедливости, красоте симметрии)
- потребность в самореализации (развитие способностей).

Игра «Путешествие на воздушном шаре»



Цель игры: дать возможность наблюдать в группе процессы, происходящие при обсуждении и принятии коллективного решения.

1.Предложите участникам игры выбрать себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, и т.д. Одного участника попросите быть наблюдателем.

2.Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто – то должен выпрыгнуть из корзины.

3.Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове.

4.После завершения дискуссии происходит оценка работы группы.

Эксперт докладывает свои наблюдения о ходе дискуссии:

использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии, умение выслушивать друг друга, «авторитарные манеры» и т.д.

Мои предпочтения

Витальные потребности (первичные)		Приобретенные потребности (вторичные)	

Результаты:

Витальн ые потребн ости	Вниман ие	Друзья	Пища	Комфор т	Движен ие	Тепло	Одежда	Любовь	Жизнь и здоровье
Количес тво человек	14	6	22	8	10	4	4	4	10
Приобре тен ные потребн ости	Знания во всем	Компью тер	Образов ание	Сотовы й телефон	Машина	Дом	Деньги	Приют для животн ых	
Количес тво человек	7	13	14	15	8	6	6	4	

САМООЦЕНКА И САМОВОСПИТАНИЕ

Цель урока:

1. Ознакомление с факторами, влияющими на самооценку.

Задачи:

1. Дать понятие самооценки и ее содержания.
2. Показать роль самовоспитания в становлении личности.
3. Развить коммуникативные, личностные, регулятивные компетенции.

Компетенции:

Коммуникативные: умение слушать и слышать и выражать свои мысли, умение отстаивать свое мнение.

Личностные: самопознание и самоопределение, мотивация.

Регулятивные: выработка правил и норм поведения на уроке и в жизни. Знание прав (право на самовыражение).

Познавательные: умение сравнивать обобщать, делать выводы.

Ход занятия

I. Организационный момент.

II. Ритуал приветствия:

- Упражнение «Эпитет». Дети называют по очереди свое имя и самую яркую положительную черту характера. Например: Валерия – великолепная, Слава – щедрый, Володя – смелый и т.д.



Мы сейчас смогли выразить свои качества при помощи прилагательных. Это свидетельствует о том, что мы все имеем право на самовыражение, право на

самоопределение и право на высказывания своей точки зрения. И ваше право выражается в Конвенции о правах ребенка.

В предыдущем упражнении вы выбрали те эпитеты, которыми сами себя оценивали, а сейчас мы поговорим о самооценке.

III. Актуализация

Что такое самооценка? На что она влияет? Как выглядит уверенный в себе человек? (Дети называют качества и признаки уверенного человека, записываем их на доске).

Вызываются два добровольца. Один скульптор, второй глина. Слепи, пожалуйста, из «глины» сначала неуверенного человека, а затем уверенного в себе.

Получился у вас уверенный человек?

Самооценка (термин на доске)

Самооценка, оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди

IV. Диагностика

- Хотите проверить свою самооценку? (раздается карточка с лесенкой).

Методика «Лесенка»

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

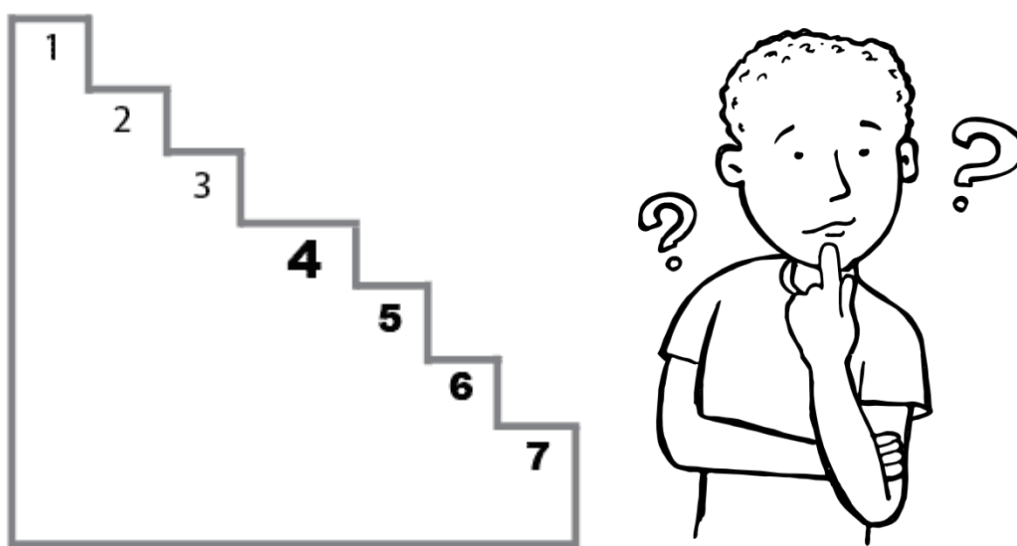


Рисунок «лесенки» для изучения самооценки раздается каждому ребенку.

Инструкция (групповой вариант)

Представьте, что на верхней ступеньке лестницы находятся самые хорошие ребята, а на нижней самые плохие.

Нарисуйте человечка на ступеньке, которая вам подходит. Как оценили бы вас ваши родители? Как оценили бы вас ваши учителя? Сверстники?

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

V. Анализ

У вас получилось, что оценка учителей или сверстников иногда отличаются от вашей личной оценки. Очень часто оценка окружающих влияет на нашу самооценку.

Допустим ваши сверстники (или учителя) оценили вас ниже, чем вы сами, что нужно сделать, чтобы подняться хотя бы на одну ступеньку?

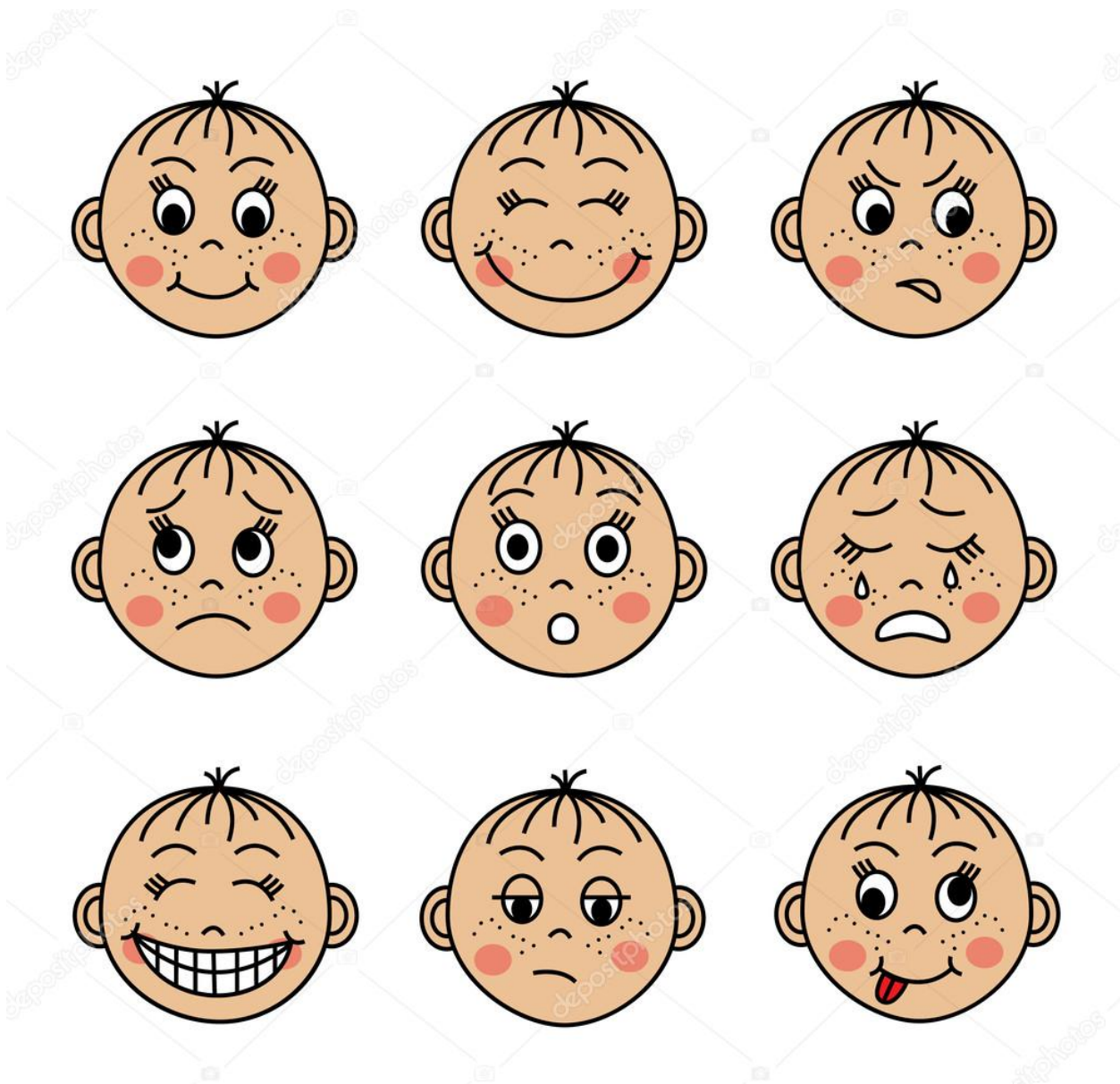
Как ты думаешь, что можно сделать, если твоя самооценка завышена?

Запишите, что нужно сделать, чтобы подняться на одну ступеньку и придумайте три способа (или шага) преодоления этой трудности.

Поделитесь с классом?

VI . Нарисуйте солнышко, в середине напишите «Я». Возле каждого лучика напишите качество, которое вы хотели бы в себе развить.

Какие эмоции вы сегодня испытали? По желанию, поделитесь ими. Нарисуйте смайлик, который вам подходит. (На доске карта эмоций)



VII. Работа в группах

Разделитесь на группы. (Раздаем карточки с заданиями на группы). Подумайте над заданиями и выберите одного человека, который презентует ваши ответы:

Задание:

Выберите один из афоризмов и письменно объясните их смысл. Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие их.

«Кто не уважает себя – несчастен, но зато тот, кто слишком доволен собой, - глуп».

Ги де Мопассан, французский писатель

«Чрезмерная уверенность в себе становится причиной больших бед».

Античный афоризм

«Сомнение – враг совершенствования».

Бион Борисфенит, древнегреческий поэт

VIII. Заключение

Упражнение «Великан». Задание ребятам – нарисовать великана на листочке, и наделить его теми положительными качествами, которые вы бы хотели в себе сделать больше.



Посмотрите, какой он большой и сильный, и вы можете быть такими всегда, вы можете представлять себя таким великаном, когда вам не хватает уверенности в себе.

Рефлексия. Нарисовать на листочке свои эмоции.



Карточки для команд

Задание №1:

Ваш друг считает себя неудачником и никчемным человеком.
Как можно помочь товарищу повысить свою самооценку?

Задание №2:

Выберите один из афоризмов и письменно объясните их смысл.
Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие их.

«Кто не уважает себя - несчастен, но зато тот, кто слишком доволен собой, - глуп» (Г.Мопассан, французский писатель)

Чрезмерная уверенность в себе становится причиной больших бед». (Античный афоризм)

Ваш друг считает себя неудачником и никчемным человеком.
Сомнение - враг совершенствования. (Бийон Борисфенит,
Как можно помочь товарищу повысить свою самооценку?

Задание №2:

Выберите один из афоризмов и письменно объясните их смысл.
Приведите примеры, подтверждающие или опровергающие их.

«Кто не уважает себя – несчастен, но зато тот, кто слишком доволен собой, - глуп». (Г. Мопассан, французский писатель)

Чрезмерная уверенность в себе становится причиной больших бед.» (Античный афоризм)

Сомнение – враг совершенствования. (Бийон Борисфенит,
древнегреческий поэт)

СУБОРДИНАЦИЯ – ПРАВИЛА ОТНОШЕНИЙ

Введение

Трудно сосчитать, сколько людей за один день мы видим; с одними мы только поздороваемся, с другими общаемся, третьим отвечаем на вопрос, к кому-то сами обращаемся с просьбой. Каждый человек находится в постоянном общении со знакомыми и незнакомыми людьми дома, в школе, на улице, в магазине, в кино, в библиотеке и т.д. Все мы знаем, что поведение другого человека, приветливо или грубо сказанное слово нередко оставляют в душе след на целый день. Часто хорошее настроение у человека зависит от того, оказали ли ему внимание, были ли с ним приветливы, доброжелательны при общении, и как обидно бывает от невнимания, грубости, злого слова.

Ровный дружный тон, внимание друг к другу, взаимная поддержка укрепляют отношения. И наоборот, бесцеремонность или грубое обращение, бестактность, обидные прозвища, клички больно ранят, резко ухудшают ваше самочувствие.

Поговорим о субординации:

Что вообще обозначает слово субординация?

В своем изначальном значении субординация означала соблюдение подчиненности и правил поведения в зависимости от воинского звания. Когда люди стали работать в коллективах, состоящих из подразделений, правила субординации стали распространяться и на гражданских лиц. Хотите вы этого или нет, правила служебных отношений существуют, и их необходимо выполнять.

Психолог:

Организационная структура напоминает структуру семейных отношений. Поэтому все, чему научила человека семья, он будет переносить на рабочие отношения. Увы, не каждый получает необходимый уровень воспитания, основы культуры деловой этики в семье. И в

таких случаях субординация определяет правила поведения сотрудников какого-либо заведения.



-Ребята, какую роль играет субординация в жизни каждого человека? (Если их ответы будут неполные, можно добавить свою точку зрения)
(интерактивный диалог)

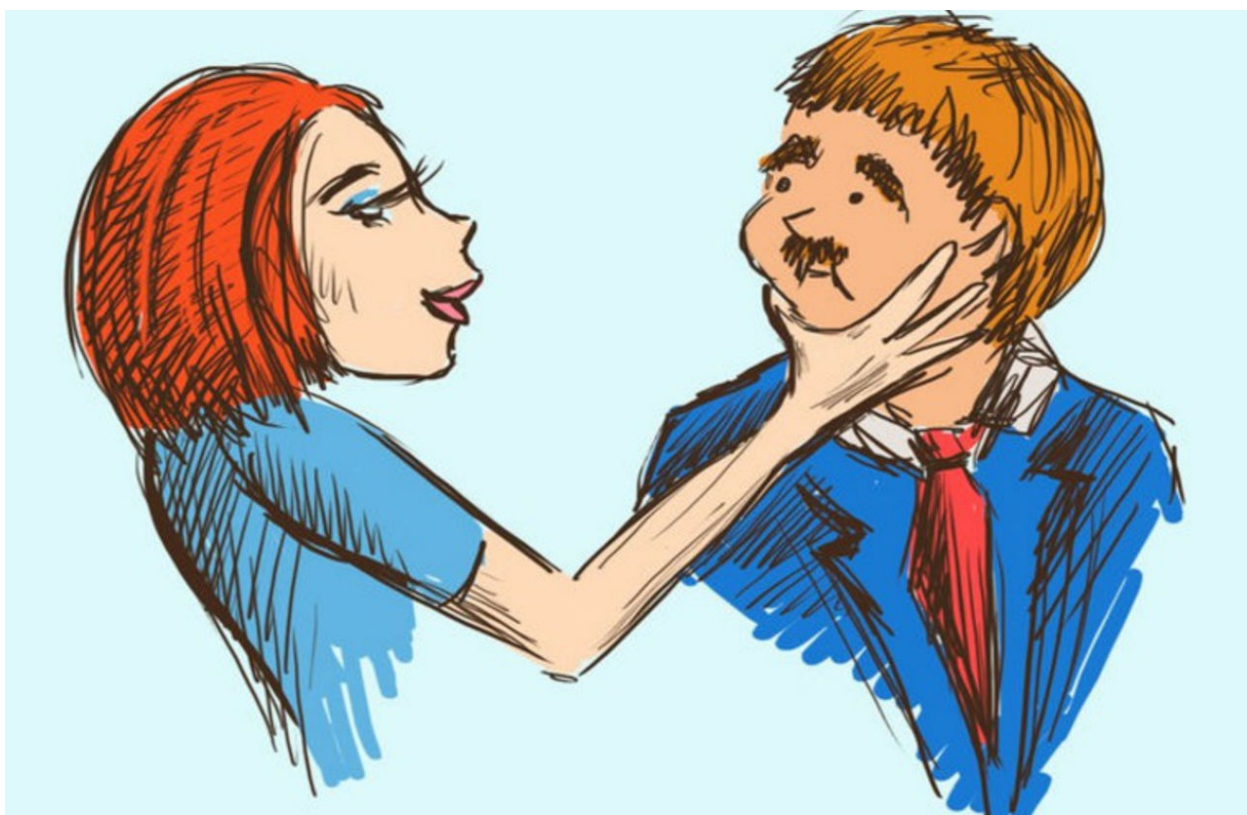
Субординация представляет собой систему служебных отношений, возникающих на фоне иерархии. То есть руководитель нижнего уровня (вместе со своим подразделением) находится в подчинении руководителям верхних уровней.

Руководители различных уровней и сотрудники организации взаимодействуют друг с другом, придерживаясь определенных правил поведения. Такие регулируемые отношения и являются предметом субординации в деловых отношениях. Отношения между начальником и подчиненным должны иметь уважительный характер. Распоряжения и приказы, отдаваемые начальником, так же, как и отчет об их выполнении, предоставляемый подчиненным – все это определяется правилами служебной субординации.



- **Согласно правилам субординации, необходимо всех коллег называть на «вы», или можно обращаться на «ты»?** (слушаем мнение ребят, и потом говорим свое) (проигрывание ситуации)

- Однозначно ответить нельзя. Есть организации, где уместно обращение на ты: если это маленькая компания с тесными взаимоотношениями, когда общение не ограничивается рабочим временем и рамками. Но, тем не менее, разделение ответственности, разделение функционала требует даже в таких компаниях субординацию: мы должны уважать человека, который выполняет более сложную работу. В компаниях, в которых очень много ступеней иерархии, необходимо умение выдерживать позицию «вы». Местоимения «ты» и «вы» определяют отношение к работе. Допустим, секретарь Елена ежедневно слышит от начальника неприятное к себе обращение: «Леночка, принеси, Леночка, подай». А если к ней ежедневно обращаются как к маленькой девочке, то, что мешает ей и вести себя соответственно? А этот ролевой диапазон совсем невыгоден для руководителя. Но когда к той же Елене будут обращаться так же по имени, но уже на «вы», она будет понимать, что её уважают, как личность, а это означает, что подвести в работе она не сможет. Корпоратив – это тоже соблюдение деловой этики в неофициальной обстановке. Это не разрешение на панибратство, сплетни, шутки и т.д., это всего лишь продолжение субординации, просто чуть-чуть поменялись декорации. Правила могут изменяться: мы можем появиться в другом дресс-коде, здесь возможны другие дистанции пространства, но с «вы» на «ты» перейти практически невозможно. Потому что завтра вернуться обратно на «вы» – будет некомфортно для всех. Поэтому на корпоративе обращение остается прежним, меняется лишь интонация. Но, в общем, любое обращение уместно соответственно предлагаемому контексту.



- **Панибратство – это враг субординации?**

Субординация предполагает соблюдение принципа эмоциональной нейтральности по отношению к подчинённым. Обязанность руководителя – ровное и сдержанное отношение ко

всем сотрудникам. Личным симпатиям и антипатиям здесь не место. Необходимо регламентировать порядок доступности руководителя для сотрудников. Руководитель при этом не должен быть слишком доступен. Поскольку это способствует развитию панибратства, что мешает создать нормальную деловую обстановку.

Например: Нарушения субординации: в школе ученик обратился к завучу при людях словом "Верунчик". Если завуча такое обращение к себе устраивает - то это называется "панибратство".

Итог урока:

Субординация помогает человеку не только воспитывать культуру деловой этики, но и дисциплинировать себя. А когда человек правильно оценивает свои поступки и действия, когда он ставит перед собой цели и стремится к их достижению, все это помогает стать на шаг ближе к мечте.

В любом случае субординация должна соблюдаться как метод и способ осуществления управлением предприятием, и каждый человек должен строго придерживаться ее.

ВИКТОРИНА «МИР ПРОФЕССИЙ»

Профессиональная ориентация, профориентация, выбор профессии или ориентация на профессию (лат. *professio* — род занятий и фр. *orientation* — установка) — система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии.

Выбор профессии – начальный этап длительного процесса профессионального самоопределения. На любом отрезке этого пути возможен пересмотр позиции. Но даже при этом условии сделанный выбор сам по себе становится важной вехой жизненного пути. Ведь в юношеских поисках индивидуальности и удовлетворённости собой очень сильна мотивация выбора профессии, способствующая реализации личности. Каждый человек нуждается в признании окружающих и хочет, чтобы его оценили, ищет одобрения, любви и независимости. Один из способов достичь этого – выбрать профессию, которая удовлетворяла бы эти потребности и приносила бы эмоциональное удовлетворение. Такое отождествление с профессией позволяет человеку найти себя, способствует самореализации и самовыражению.

Выбор профессии – непростая задача. Иногда профориентация превращается в долгие размышления, анализ, сопоставление. Это скучно и часто приводит к “логическим” выводам, далеким от реальной деятельности, которая может быть интересна для подростка. Викторина

– это способ в увлекательной игровой форме расширить подросткам поле для выбора, познакомив его с многообразием мира профессий.

Цель: актуализация процессов профессионального и личностного самоопределения и развития у детей подросткового возраста.

Задачи:

1. Расширить знания о мире профессий.
2. Развить коммуникативные навыки, навыки сотрудничества и работы в группе.
3. Способствовать формированию интереса к выбору дальнейшей профессии и осознанию важности данного выбора.

Оборудование: проектор для показа слайд – презентации, доска для записи текущего счета, листы бумаги формата А4, ручки.

Целевая аудитория: учащиеся 8 – 9 классов.

Необходимое время: 45 минут.

Викторина может проводиться как между классами, так и в одном коллективе. В последнем случае необходимо разделить детей на 2 – 3 группы. Оптимальный состав группы – 10 – 12 человек.



Предварительно рекомендуется обсудить с детьми понятия «профессия», «специальность», «должность» и выявить разницу между ними.¹

Специальность (лат. specialis – особый, особенный; от species – род, вид) – комплекс приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (эколог, парикмахер, хореограф, искусствовед, менеджер, религиовед, культуролог, инженер-строитель, слесарь-инструментальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт)

Задание 1

Из перечня нижеприведённых слов выберите те, которые обозначают специальности:

Токарь, хирург, директор школы, литературный критик, пианист, преподаватель, столяр, монтажник, шахтер, летчик-испытатель, судья, химик-теоретик, маляр, художник-конструктор, закройщик, ткачиха.

Правильные ответы: Хирург, литературный критик,

¹ Через кнопку CNTR подключить слайд презентацию.

пианист, летчик-испытатель, химик-теоретик,
художник-конструктор.

Задание 2

Из перечня нижеприведенных слов выберите те, которые обозначают профессии:

Ветеринарный врач, учитель, резчик по камню, токарь, продавец книг, бульдозерист, директор совхоза, инженер, художник-конструктор, парикмахер, водитель, швея, кондитер, учитель рисования.

Правильный ответ: Учитель, токарь, инженер, парикмахер, водитель, швея.

Задание 3

Назовите профессии на буквы «П» и «С».

Задание 4

Переставляя буквы, входящие в эти пары слов, образуйте из каждой двух слов третье – название профессии или специальности. Буквы используйте без остатка и добавления.

Рельс – ас, сеть – пила, клин – дача, сито – трель, ива – рота, кнехт – сани, голос – томат, зал – овод, хор – пинта.

Ответы: слесарь, писатель, строитель, авиатор, сантехник, стоматолог, портниха

Задание 5

Знаешь ли ты эти профессии?

1. Логист
 - А. Занимается логикой.
 - Б. Специалист по управлению транспортировкой продукции.
 - В. Организует конференции.
2. Веб – мастер:
 - А. Работает на компьютере.
 - Б. Разрабатывает программы.
 - В. Работает с «сетями», разрабатывает проекты сайтов.
3. Маркетолог:
 - А. Работает на рынке ценных бумаг.
 - Б. Тот, кто изучает рынок.
 - В. Тот, кто изучает товарные марки и бренды.
4. Фандрайзер:

- А. Ищет деньги и возможности для организаций.
 - Б. Финансист, которого нанимает «Звезда».
 - В. Изучает пути развития организации.
5. PR – агент:
- А. Связан с политикой.
 - Б. Специалист по рекламе и связям с общественностью.
 - В. Выполняет посреднические услуги между организациями и людьми.

Правильные ответы:

- 1. Логист: Б. Специалист по управлению транспортировкой продукции.
- 2. Веб – мастер: Работает с «сетями», разрабатывает проекты сайтов.
- 3. Маркетолог:
 - Б. Тот, кто изучает рынок.
- 4. Фандрайзер:
 - А. Ищет деньги и возможности для организаций.
- 5. PR – агент:
 - Б. Специалист по рекламе и связям с общественностью.

Каждое задание в викторине оценивается отдельно. В заданиях 1, 2, 3, 5 один балл получает команда, которая дала наибольшее количество правильных ответов.

В задании 4 команды получают 1 балл за каждое из правильно составленных названий профессий.

Максимально возможный результат – 13 баллов.

Побеждает команда (группа), набравшая наибольшее количество баллов.