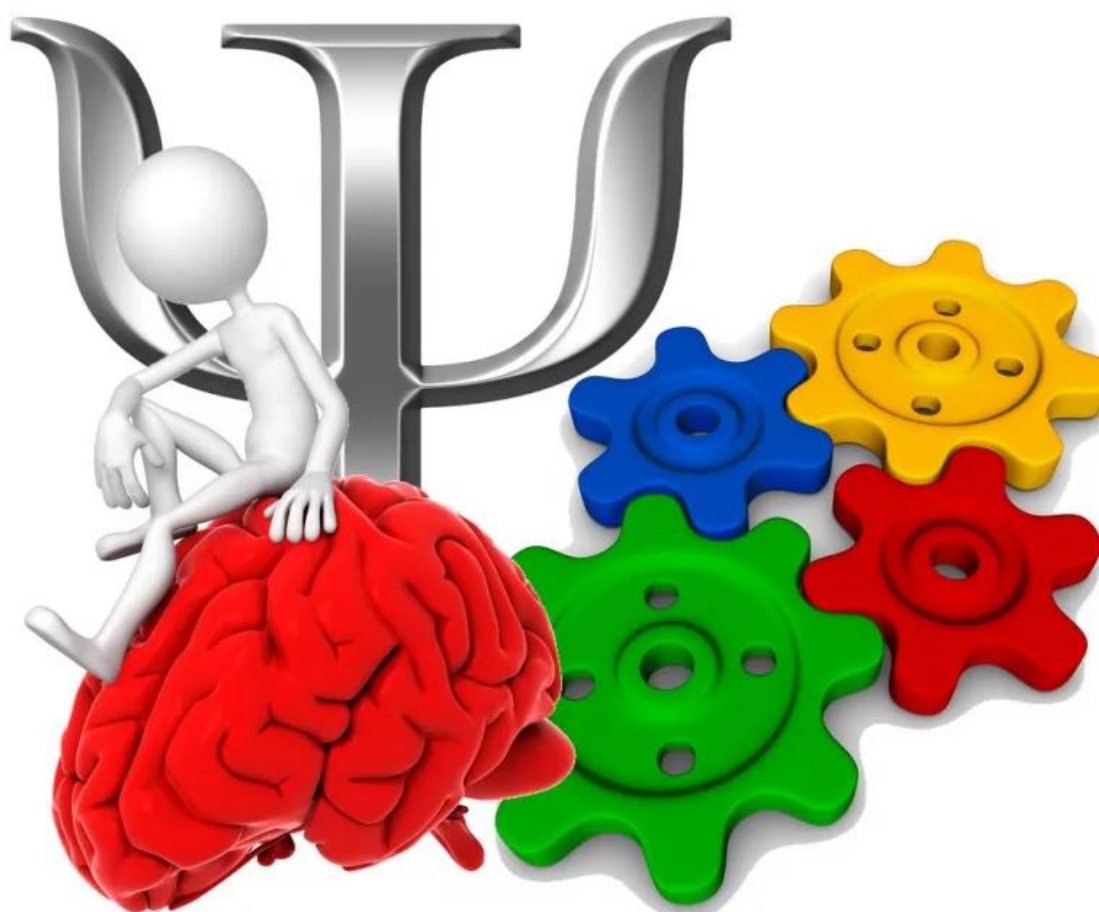




Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Центр профилактики девиантного поведения
детей и подростков «Альтернатива»



ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАЦИЙ

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

ТОМСК-2024

Профилактика девиации: сборник методических материалов

Авторский коллектив:

- Акимова Е. Ф. – педагог-психолог высшей квалификационной категории
- Бережная Н.Б. - педагог-психолог высшей квалификационной категории
- Медведева К.Н. – педагог –психолог высшей квалификационной категории
- Мытницкая Ю.О. – педагог-психолог первой квалификационной категории
- Недайводина И.В. –педагог-психолог
- Петракова А.М. – педагог-психолог, первой квалификационной категории
- Ярославцева Л.Р. - педагог-психолог высшей квалификационной категории

О Сборнике

В сборнике собраны материалы, которые помогут школьным психологам, классным руководителям и другим педагогам, занимающимся вопросами воспитания несовершеннолетних проводить родительские встречи, групповую работу с детьми и подростками по профилактике девиантного поведения и формированию здоровых жизненных установок.

В сборник включены материалы по профилактике актуальных тем, таких как «Школьный буллинг», «Безопасность подростка в интернете», «Здоровое питание» и др.

Некоторые из материалов педагоги могут использовать раздаточный и дидактический материал для практических внеклассных мероприятий.

Содержание

О Сборнике.....	2
Школьный буллинг	5
Буллинг в школе, причины, виды, профилактика	5
Что такое буллинг в школе.....	5
Кто такой буллер	6
Кто участвует в школьном буллинге	7
Признаки буллинга.....	8
Факторы риска провоцирующие жестокое поведение среди детей и подростков	8
Организация безопасной образовательной среды	9
Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга	9
Как распознать буллинг и чем он опасен	9
Как бороться с буллингом.....	10
Что делать родителям	10
Что делать учителю.....	12
Что делать ребёнку.....	13
Что делать, если твой ребёнок — буллер	14
Урок с элементами психологической игры для подростков «Стресс и как с ним справиться?!»	15
Виды стресса.....	16
Последствия стресса	17
Почему важно научиться справляться со стрессом именно в подростковом возрасте?.....	17
Бесконфликтное общение.....	22
Твои ключи к успеху, сценарий профилактического мероприятия.....	28
Текстовый материал видеолекции «Мир реальный и мир виртуальный»	36
Общение: просто о сложном, квесты для школьников в квестах	51
Ответственное поведение	52
Перевоплощение.....	58
Общение. Виды общения. Эффективное общение	69

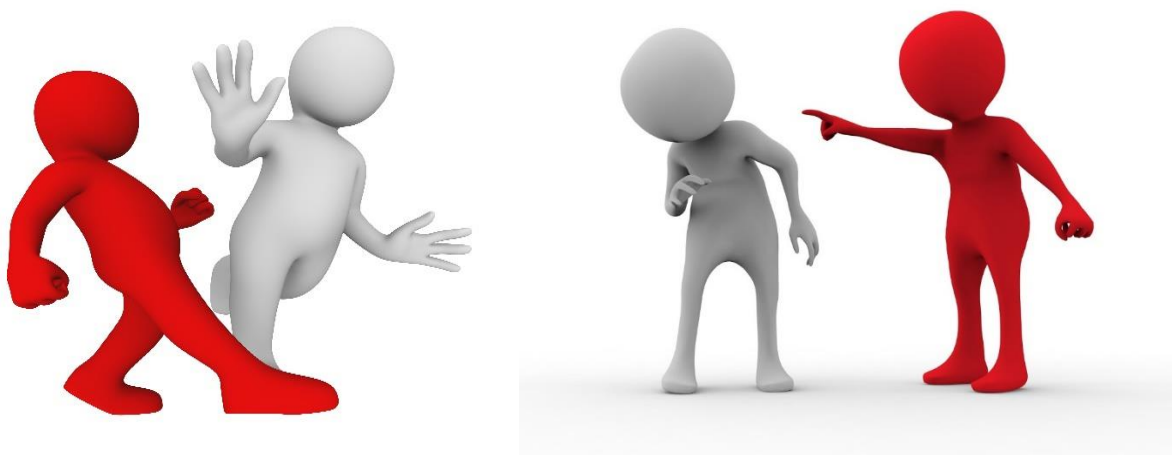
Я понимаю окружающих.....	76
Анализ жизненных ситуаций	80
Учусь принимать решение	85
Саморегуляция, или искусство управления собой	89
Самоконтроль и Я.....	97
Раскрась свои чувства	101

Школьный буллинг

Буллинг в школе, причины, виды, профилактика

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития.

Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.



5% учащихся подвергаются издевательствам в школах еженедельно или чаще. Причем эти тенденции остаются стабильными довольно длительное время, а значит, миллионы учеников испытывают на себе насилие и агрессию

Система взаимоотношений в школе крайне важна для дальнейшего становления подростка, соответственно и насилие в школе (буллинг) требует самого пристального внимания, так как именно ситуация в школе во многом детерминирует дальнейшее развитие подростков и формирование свойств личности.

Что такое буллинг в школе

Буллинг (от английского bullying — «запугивание», «издевательство», «травля») — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- распространения слухов и сплетен;
- бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).



Кто такой буллер

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.



Кто участвует в школьном буллинге

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва.

К сожалению, в ситуации буллинга бесполезно занимать отстранённую позицию. Даже если нападкам подвергается только один одноклассник и вашего ребёнка «это не касается», наблюдатели получают не меньшую, а порой и большую травматизацию.

В психологии даже есть термин «травма наблюдателя». Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием. Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

В психологии есть термин «травма наблюдателя»

Часто ребёнок не может самостоятельно справиться с опытом наблюдения за продолжающимся насилием.



Буллинг причиняет ущерб психическому здоровью не только жертвы, но и детей, которые находятся в позиции безмолвных свидетелей.

Какие существуют виды буллинга:

- физический – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства);
- вербальный – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;

- социально-психологический – буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции);
- экономический – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды;
- кибербуллинг (от англ. – cyberbulling) или интернет буллинг – травля в интернете через социальные сети, электронную почту;
- предполагает распространение слухов и ложной информации, взлом личных страниц, отправку негативных сообщений и комментариев.

Признаки буллинга

- Ученик на всех переменах один.
- Он всегда один выполняет задания в малых группах.
- Приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
- Вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.
- Стал хуже учиться.
- Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).
- С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
- Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
- Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.

Кто чаще всего становится жертвой школьного насилия?

Жертвами травли в школе, чаще всего, становятся двоечники или круглые отличники, любимчики учителей, физически слабые дети, дети, гиперопекаемые родителями, жертвы домашнего насилия, ябеды, дети, страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива, дети, не имеющие электронных новинок современного прогресса или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям.

Объединяет всех жертв одна черта: чаще всего объектами издевательств становятся дети и подростки, обладающие повышенной чувствительностью, показывающие свою «слабость» (страх, обиду или злость).

Их реакция соответствует ожиданиям агрессоров, рождая искомое ощущение превосходства.

Факторы риска провоцирующие жестокое поведение среди детей и подростков

Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие у него пассивной агрессивности

Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности.

Организация безопасной образовательной среды

Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес



Что делать, если ребёнок стал жертвой буллинга

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой ребёнок, вне зависимости от благополучности семьи, заботы родителей и уровня развития. Важно, чтобы взрослые не оставляли без внимания случаи травли, даже если агрессия (пока) не направлена на их детей.

Если ребенок сообщает вам о том, что он или еще кто-то подвергается издевательствам, буллингу, поддержите его, похвалите ребенка за то, что он набрался смелости и рассказал вам об этом, и соберите информацию (при этом не стоит сердиться и обвинять самого ребенка).

Подчеркните разницу между доносом, с целью просто доставить кому-то неприятность, и откровенным разговором со взрослым человеком, который может помочь

Как распознать буллинг и чем он опасен

Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- нежелание идти в школу и плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;

- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к буллерам. Либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

Как бороться с буллингом

Подростковый буллинг — проблема, для решения которой требуется комплексный подход. С травлей в школе должен разбираться не ребёнок в одиночку, а все стороны — родители, учитель и сам школьник. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, — как можно скорее получить консультацию специалиста. Но давайте рассмотрим, как действовать каждой из сторон.



Что делать родителям

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком. Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

- *«Я тебе верю»*. Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.
- *«Мне жаль, что с тобой это случилось»*. Это сигнал, что вы разделяете его чувства.
- *«Это не твоя вина»*. Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.
- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал»*. Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.
- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»*. Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.



Что делать учителю

Работа с буллингом в школе и в классе — отдельная большая тема. Вот лишь один пример, как можно поступить учителю.

Ситуация: две девочки объявили бойкот третьей. Учитель, получив согласие жертвы и её родителей, организует встречу с инициаторами бойкота и ещё четырьмя ребятами, занявшими нейтральную позицию. Преподаватель объясняет детям, что чувствует девочка и просит их придумать два-три возможных решения, как уменьшить её страдания. Чувствуя важность своей миссии, дети активно включаются в «проект». Раз в неделю все участники встречаются и рассказывают о своих успехах. Через несколько таких встреч ситуация, как правило, себя исчерпывает.

Однако к сожалению, не все родители находят поддержку со стороны школы. Тогда почти единственная «опция» — уход на **семейное образование**. Просто смена школы не всегда работает, так как травля может повториться. Во время семейного обучения у вас будет достаточно времени на обсуждение с ребёнком его травмирующего опыта.

Дать проявиться детям (особенно непопулярным), помочь, увидеть их полезность и ценность для всего класса.

- Не допускать при всём классе оценивать и обсуждать неблагоприятные и личные качества ребёнка.
- Объединять класс совместными мероприятиями: поездки, участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры в перемену.

- Максимально включать весь класс в процесс работы, чтобы не почувствовали не востребованными.
- Нельзя сравнивать способности между детьми.
- Проводить упражнения на совместную деятельность.

Сегодня происходит размывание многих границ, изменение ценностей, поэтому учителям нужно снова и снова объяснять детям поступки других людей и, конечно, показывать собственным примером, что никому не позволено унижать человека

Многие стараются уйти от подобной проблемы и ничего не решать. Кто-то мотивирует это тем, чтобы не сделать еще хуже, кто-то думает, что всё равно ничего не решится, а кто-то просто предпочитает всё свалить на чужие плечи.

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации



Что делать ребёнку

Ребёнок в силу возраста не может сам защититься от буллинга. Это работа взрослых. Однако есть базовые вещи, которые взрослые должны объяснить ему для профилактики конфликтов:

1. Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяешь, — правильно, это не стукачество.
2. Нужно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
3. Нельзя надеяться отомстить с помощью ещё большей жестокости. Это приведёт к новым проблемам. Лучше искать друзей среди сверстников и использовать самое мощное оружие против агрессии — юмор.

4. Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.
5. Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет



Что делать, если твой ребёнок — буллер

Чаще всего буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Если отец бьёт и унижает мальчика дома, то с огромной вероятностью на следующий день он попробует отыграться на более слабых одноклассниках. Такому ребёнку бесспорно нужна помощь специалистов, но главное — проанализировать, что происходит в вашем доме.

Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей (иногда достаточно постоянных саркастических замечаний).

Наконец, сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.

Выводы

Стать жертвой буллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения.

Психологическую травму получают не только участники травли, но и её свидетели.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями и другими родителями и постарайтесь найти выход.

Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором.

Но, если, несмотря ни на что, ваш ребёнок регулярно подвергается нападкам одноклассников — оградите его от травмирующего опыта, сменив школу или форму обучения.



Урок с элементами психологической игры для подростков «Стресс и как с ним справиться?!»

Цель: профилактика школьной и социальной дезадаптации, суицидального поведения и употребления ПАВ.

Задачи:

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе, дома и способы реагирования школьников на указанные ситуации;
- познакомить подростков с эффективными способами преодоления

стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

Вводная часть: В последнее время жизнь современного человека, стала напряженной и беспокойной. Большое количество информации дает ему возможность больше знать, а это значит больше поводов для волнений и тревог. Подростки в силу физиологии и социальных обстоятельств их жизни постоянно испытывают повышенные эмоциональные нагрузки, но при этом вполне могут научиться справляться со стрессовыми ситуациями и собственной тревожностью. Однако для начала надо разобраться, *что такое стресс*, как он влияет на работу мозга и на организм в целом, какие виды стресса бывают и почему подросткам так важно сохранять способность управлять собой.

Стрессу подвержены все живые организмы, и человек в том числе. Эта физиологическая реакция необходима для адаптации к изменившимся условиям существования. Так или иначе стресс присутствует в жизни человека постоянно: громкий звук, резкий запах, неожиданное важное событие всегда вызывают ответ организма на происходящее.

Зная, как разные виды стресса действуют, в частности, на организм подростков, специалисты предлагают способы снижения вреда от стресса, что особенно существенно сейчас, когда наложились друг на друга период экзаменов, страхи и ограничения, связанные с пандемией, и общая неопределенность будущего.

Виды стресса

1. Позитивный стресс (эустресс)

Такой стресс оказывает положительное влияние на организм и побуждает подростка к достижению более высоких результатов. Он является мотиватором роста, заставляет рисковать и добиваться поставленных целей.

2. Токсичный стресс (дистресс)

Этот вид стресса возникает в ситуации очень сильных переживаний (например, если человек становится свидетелем драматических событий) или когда неприятная ситуация повторяется изо дня в день. Если человек часто и подолгу испытывает негативные эмоции, это означает, что стресс приобрел хронический характер.

Именно хронический стресс наносит наибольший вред психическому и физическому здоровью, приводит к проблемам со сном, перееданию,

прокрастинации и нежеланию заботиться о себе. Снижается уровень гормонов дофамина, а также норадреналина и серотонина, и в результате **токсичный стресс может перерасти в депрессию.**

Последствия стресса

Тревога, как и стресс, бывает полезной и здоровой, заставляющей человека делать то, что ему необходимо для жизни и развития. Но если тревоги становится слишком много, возникают проблемы. И работа с тревожным расстройством состоит не в том, чтобы полностью избавиться от тревоги, а в том, чтобы научиться ее снижать и контролировать.

Тревожное расстройство — это не только иррациональные страхи и фобии, но и неприятные физические симптомы:

- сбои в работе сердца / учащенное сердцебиение;
- чрезмерная потливость;
- тремор конечностей, приступы слабости;
- сбои дыхания, гипервентиляция, ощущение нехватки воздуха;
- трудности при глотании;
- головокружение;
- приступы жара или холода;
- частое мочеиспускание или диарея;
- напряжение и боль в мышцах;
- головная боль;
- усталость;
- бессонница или проблемы со сном;
- переедание или недоедание.

«Сильные тревожные состояния, которые длятся как минимум 6 месяцев, считаются проблемой, которая требует тщательного исследования и лечения», — сообщают клинический психолог Томас МакДонах и писатель Джон Хэтчер в книге **«Спокойно, ты справишься!»**.

Если у подростка есть такие симптомы, особенно если их несколько, стоит обратиться к специалисту. Он расскажет об инструментах, с помощью которых можно бороться с тревогой и паникой.

Почему важно научиться справляться со стрессом именно в подростковом возрасте?

Токсичный стресс вреден в любом возрасте, но есть фазы развития мозга, когда хроническое напряжение приносит наибольший вред. Уильям Стиксруд и Нед Джонсон, обобщая результаты исследований, называют три периода, когда мозг наиболее чувствителен к стрессу, и *подростковый возраст* — один из них, наряду с *фазой внутриутробного развития* и *ранним детством*.

В возрасте от 12 до 18 лет мозг очень активно развивается, в нем образуются новые нейронные связи. При этом такая важная зона мозга, как префронтальная кора, которая отвечает за рассудительность и способность

контролировать импульсивное поведение, созревает только к 25 годам. Если подросток постоянно испытывает стресс, это затрудняет созревание префронтальной коры.

Кроме того, исследования показали, что *подросткам, в отличие от взрослых, требуется больше времени на восстановление после стресса*. Мозг взрослого человека возвращается в исходное состояние за 10 дней, а подростка — примерно за 3 недели. «У подростков ниже стрессоустойчивость и гораздо больше шансов страдать от связанных со стрессом болезней — например, от простуды, головных болей или расстройства желудка», — ссылаются авторы книги на наблюдения детского невролога Френсиса Дженсена.

Задача подростка — научиться извлекать пользу из позитивного стресса и по возможности избегать токсичного. Для этого подростку необходимы поддержка взрослых, достаточное время для восстановления и навык самопомощи в сложных ситуациях.

Практическая часть:

Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки.

Время проведения: 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

Организация пространства (2 минуты)

Участникам предлагается занять свои места за столами, поставленными в форме квадрата (или круга), где каждый имеет возможность видеть каждого.

2. Приветствие (15 минут)

Ведущий представляется, рассказывает немного о себе: Ф.И.О., профессия, интересы и увлечения, а затем предлагает участникам познакомиться.

Упражнение «Имя + качество» (10 минут)

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

Упражнение «Приветствие инопланетян» (5 минут)

Затем участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего. После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

3. Введение в тему (15 минут)

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС» (5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову. Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены? Как для вас выглядит «Стресс»?

Упражнение «Конфетки–бараночки» (деление на две подгруппы) (2 минуты)

Участникам предлагается разделить на две группы, по очереди рассчитываясь на «конфетки» и «бараночки» (по подобию как на первый и второй). В результате данного упражнения среди участников игры образуются две подгруппы для выполнения следующего задания.

Упражнение «Скульптура стресса» (8 минут)

Участникам образованных подгрупп предлагается занять в помещении место, отдаленное от другой подгруппы. Затем подростки обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут. После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным? Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

4. Основная часть (30 минут)

Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?» (3 минуты)

Далее ведущий предлагает участникам подгрупп занять места рядом друг с другом и организовывает обсуждение по следующим вопросам:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?

Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что ...» (5 минут)

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем изобобщенного числа высказанных идей отбирают наиболее удачные. В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания. Затем участникам предлагается занять свои места за столами для выполнения следующего задания.

Упражнение «Ладонка моего стресса» (7 минут)

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций».

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом» (10 минут)

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как: нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу», мышечные техники – прием «кулак – нога», визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге», рационализация – прием «предметы в аудитории», словесные действия – аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-ие»), плач и смех как способы снижения напряжения, прогулка на природе, посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку, покинуть помещение и др. По мере знакомства подростков

с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «*Стресс и эффективные способы его преодоления*».

5. Завершение (15 – 20 минут)

Упражнение «Мой способ» (4 минуты)

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

Упражнение «Громкость телевизора» (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».

Упражнение «Путаница» (10-15 минут)

Это упражнение используется в конце игры для ее завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Также в нем участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет развивать сплочение классного коллектива. Описание: все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, что бы все снова стояли в кругу.

Обсуждение: «Всем вместе часто легче справляться со стрессовой ситуацией, чем по одиночке!».

Рефлексия (5 минут) Обсуждение участниками игры: - Что я чувствую? - Что я думаю? - Что хочу сделать?

Возможно заполнение анкет обратной связи.

Список использованной литературы и интернет-ресурсов

1. Абабков В.А., Перре М., Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004, 166 с.
2. Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб: Прайм, Еврознак, 2008, 479 с.

3. Завязкин О.В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2000. - 320 с.
4. Селье Г. Стрессология / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1995. - 245 с.
5. Селье Г. Стресс: тихий убийца / Г. Селье. - ГЕО, 2003. - N5. - 364 с.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006.
7. http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/ppdino_28_06_2019_01_11_04.pdf
8. <https://www.ucheба.ru/article/4539>

Бесконфликтное общение

Цель: формирование навыков бесконфликтного общения.

Задачи:

- ознакомление с основными понятиями;
- обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
- воспитывать ответственного поведения;
- сплочение классного коллектива.

Форма работы:

урок с использованием видео презентации и видео материала.

Методы работы:

- активное слушание;
- дискуссия;
- мозговой штурм;
- групповая работа;
- обсуждение;
- рефлексия.

Оборудование: проектор, колонки, компьютер, доска, ручки, фломастеры, бумага формата А4, памятки по количеству учащихся.

Время проведения: 40-45 минут (1 урок)

Организационный момент:

- организация рабочих мест учащихся и педагога;
- подготовка оборудования.

Ход занятия

Педагог-психолог:

-Здравствуйте, ребята! Рада вас видеть! Тема нашего занятия касается общения и сложностей, которые могут возникать в процессе общения. Обозначим тему урока как «Мир без конфликтов»

-Предлагаю подумать, что такое конфликт? *(ответы детей)*

Разберем основные понятия:

Конфликт- столкновение противоположных мнений, часто сопровождается ярко окрашенными отрицательными эмоциями.

Конфликтная ситуация- противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

Способы разрешения конфликта - юмор, компромисс, анализ ситуации, ультиматум, подавление партнера и разрыв связи.

(Слайд 2)

- А у Вас, когда ни будь, возникали конфликты? С кем они были? И как Вы решали конфликтные ситуации? *(ответы детей)*

В большинстве случаев, когда люди находятся в ситуации конфликта, они ссорятся, обижаются друг на друга, ругаются. Вы согласны со мной? *(ответ детей)*.

Сегодня на занятии мы разберём способы позитивного разрешения конфликтных ситуаций. И начнём мы с вами с упражнения.

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: показать участникам, что конфликтные ситуации можно разрешать мирным путём.

Работа в парах сидя за партами. Один участник упражнения зажимает кулак, задача второго участника сделать так, чтобы зажавший кулак его разжал (обычно дети начинают с силой разжимать руку). После определённой паузы необходимо подойти к одному из зажавших кулак и любезно просить его разжать кулак, демонстрируя участникам правильный подход к выполнению задачи.

Рефлексия:

-Кому трудно было выполнять упражнения? Почему? Кому легко? Почему? (дискуссия)



(Слайд 3)

Упражнение «Совместный рисунок»

Цель: совместная деятельность, выяснение того, как дети могут работать сообща.

Детям раздаются листы А4 (по одному на парту). Задача в паре нарисовать совместный рисунок. Далее обсуждение совместной деятельности и презентация творческих работ.

Рефлексия:

-Кому трудно было выполнять упражнения? Почему? Кому легко? Почему? (дискуссия)



(Слайд 4)

- Мы с вами выполнили два упражнения («Разожми кулак» и «Совместный рисунок»). Научились работать мирно и общаться без конфликтов. Пришло время рассказать вам притчу.

Притча «Солнце и ветер»

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. "Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково". И действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял. Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Мне очень хочется надеяться, что также и Вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью! А теперь переходим к практическому упражнению.



(Слайд 5)

Практическое упражнение «Встреча на мосту»

Цель: научить детей решать конфликты мирно и находить компромисс.

Из бумаги формата А4 выкладывается мост. Каждая пара участников встречается на мосту и решает, как можно будет пройти, так чтобы не упасть в пропасть.

Рефлексия:

-Кому трудно было выполнять упражнения? Почему? Кому легко? Почему? (дискуссия)



(Слайд 6)

-А теперь самое интересное, в завершении нашего практического упражнения мы смотрим психологический видео ролик

Просмотр видео «Как важно уметь договариваться»

Продолжительность 2:45.

Обращаем внимание на два персонажа (лось и медведь). Встретившись на мосту, они не могут уступить друг другу. Зарождается конфликт. Появляются миротворцы, но им не удается помочь упёртым участникам ссоры. И вот, миротворцы оказываются в аналогичной ситуации. Как они себя ведут? Как решается конфликтная ситуация? (обсуждение).

Вывод: в конфликтной ситуации целесообразно найти выход и хорошо если инструментом будет компромисс, умение договариваться, нахождение взаимовыгодного решения, уместный юмор. Но в обществе до сих пор находятся лоси и медведи, которые упёрты, как бараны. Они вредят всему процессу. Если вы хотите научиться эффективной коммуникации и овладеть навыками лёгкого и результативного общения, то у каждого вас есть все средства для этого. Учимся эффективно бесконфликтному общению.



(Слайд 7)

Заключительная часть:

- Ребята, в нашей жизни случаются ссоры и конфликты. Сегодня с вами мы научились (благодаря упражнениям) решать конфликтные ситуации. Мы, конечно, с вами играли, но и в то же время проигрывали то, что случается с нами в реальной жизни. В конфликтные ситуации попадают и взрослые, и дети, но самое главное — это научиться правильно и достойно решить любую конфликтную ситуацию.

- Давайте пожелаем, друг другу хорошего настроения и хорошего дня!

- Я раздаю вам памятки, ознакомьтесь с правилами бесконфликтного общения. Мы завершаем наше занятие. Надеюсь, оно было интересным и полезным для вас!



(Слайд 8)

Правила бесконфликтного общения:

В своей речи следите за словами, которые могут вызвать обиду или негативную реакцию сотрудника и спровоцировать конфликтную ситуацию в коллективе.

Подходите к любому сослуживцу с позиций гуманистического отношения: доброжелательно, сочувственно, уважительно.

Старайтесь быть уравновешенными, спокойными и уверенными в общении с коллегами. Помните, что уверенность и высокомерие не тождественные



При агрессии, направленной против Вас, смените на некоторое время тему разговора.

(Слайд 9)

Приложение:

Памятка «Правила бесконфликтного общения»

1. Прежде, чем обратиться к человеку, улыбнись ему: ведь добрые отношения начинаются с улыбки.
2. Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу.
3. Старайся прийти на помощь товарищу, не жди, когда тебя об этом попросят.
4. Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает отношения.
5. В споре будь сдержан и тактичен.
6. Научись сотрудничать, уступать, находить компромисс.
7. Главное-относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе.

Спасибо за внимание!

Список использованной литературы и интернет-ресурсов для урока «Мир без конфликтов»

9. Абабков В.А., Перре М., Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004, 166 с.
10. Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб: Прайм, Еврознак, 2008, 479 с.
11. Завязкин О.В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2000. - 320 с.
12. Селье Г. Стрессология / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1995. - 245 с.
13. Селье Г. Стресс: тихий убийца / Г. Селье. - ГЕО, 2003. - N5. - 364 с.
14. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006.
15. http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/ppdino_28_06_2019_01_11_04.pdf
16. <https://www.ucheba.ru/article/4539>

ТВОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ

Твои ключи к успеху Сценарий профилактического мероприятия



ВВЕДЕНИЕ

Программа «Здорово здоровым быть», проводится в рамках городской антинаркотической акции «Здоровы мы – здорова Россия» и направлена на развитие личности и профилактику аддиктивного поведения детей и подростков. Программа «Здорово здоровым быть» состоит из интерактивных занятий для детей младшего и среднего школьных возрастов, которые включают просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для возраста, организацию дискуссии, позволяющую создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений и сформировать мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе.

В данной методической разработке представляем сценарий интерактивного занятия «Твои ключи к успеху» для подросткового возраста. Мероприятие включает в себя два этапа – кинолекторий и профилактическую игру. Профилактическая игра затрагивает 3 основных компонента здорового образа жизни – правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек и зависимостей.

Занятие проводится с использованием современных интерактивных технологий, с элементами игры и кинолектория.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ

Цель занятия:

Профилактика употребления психоактивных веществ среди подростков.

Задачи занятия:

- создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений молодёжи относительно важности здорового образа жизни и саморазвития;
- дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя, табака на физическое и психическое здоровье человека;
- сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Продолжительность занятия – 60 минут.

Структура занятия:

1. Ведущий представляет план занятия и тему, которой посвящён фильм.
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм.
3. Ведущий организует дискуссию с учащимися по поводу содержания фильма, задаёт учащимся вопросы по содержанию фильма, отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.
4. Ведущий проводит интерактивную игру, посвящённую профилактике употребления ПАВ.

Материалы: фильм Общероссийской общественной организации «Общее дело» «Четыре ключа к твоим успехам», для 1 раунда игры – презентация «ЗМЗР23 ср.зв. раунд ЗАВИСИМОСТИ», таблички для ответов с цифрами 1 и 2, наборы «ПАКЕТ С УЛИКАМИ: №1,2» (приложение 1), для 2 раунда – набор продуктов (в непрозрачных контейнерах продукты на выбор – вода, брокколи, куриное яйцо/филе, яблоко, банан, горький шоколад, морковь, овсянка, орех), маска для сна, листок для ответов)

СЦЕНАРИЙ

Ведущий:

- Здравствуйте! Рады приветствовать Вас – участников городской акции «Здоровы мы – здорова Россия».
- Можно задать вопрос? Пожалуйста, поднимите руку, кого хоть раз спрашивали, кем ты хочешь стать?
- А кто этот вопрос задавал себе? (*Ответы*)
- Очень сложно определено ответить на этот вопрос, не правда ли?
- Сегодня мы постараемся немного разобраться и приблизиться к ответам эти вопросы или убедимся в правильности своих решений. Предлагаю вашему вниманию фильм «Четыре ключа к твоим победам».

Просмотр фильма.

По окончании фильма ведущий организует его обсуждение.

Ведущий:

- Кто может сказать, из каких сфер состоит жизнь человека?

Жизнь каждого человека состоит из 4 сфер:

- Физической – это наше здоровье;
- Социальной – отношения с окружающими;
- Интеллектуальной – образование, навыки;
- Духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.

Ведущий:

- Наша акция антинаркотическая и мы детально остановимся на первой сфере – нашем здоровье!

Сегодня выясним, какая из команд, присутствующих в этом зале, лучше остальных знает основы ЗОЖ.

Для начала познакомимся – придумайте и запишите на табличке название команды вашего стола. (представление команд).

Профилактическая игра

Раунд 1. ЗАВИСИМОСТИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

- Впереди у команд три насыщенных раунда. Игру начнем с того, ЧТО наше здоровье отнимает – поговорим про зависимости. Скажите, какие, на ваш взгляд, зависимости распространены среди молодежи? (Ответы команд)

- Остановимся на двух: 1 – курение, 2 – алкоголь (слайд 2).

- Вы неоднократно слышали о негативном влиянии на организм этих веществ – никотина и алкоголя.

- Для первого раунда нам понадобятся табличка с цифрами для ответов, где цифра 1 – будет обозначать разрушительные последствия воздействия на организм никотина, а цифра 2 – влияние алкоголя.

Сейчас Вам будут продемонстрированы фрагменты из мультфильмов про изменения внутри организма, которые происходит у курильщиков и тех, кто употребляет алкоголь. Задача команд – определить, ЧЕМ вызваны данные изменения – НИКОТИНОМ или АЛКОГОЛЕМ, подняв табличку с соответствующей цифрой.

(работа по презентации «ЗМЗР23 ср.зв. раунд ЗАВИСИМОСТИ». Командам демонстрируются отрывки из мультфильмов «Тайна едкого дыма», «Опасное погружение» и «Задача по зубам» - мультфильм про здоровье зубов – вопросы подвох на внимание участников).

Слайд 1. Кишечник:



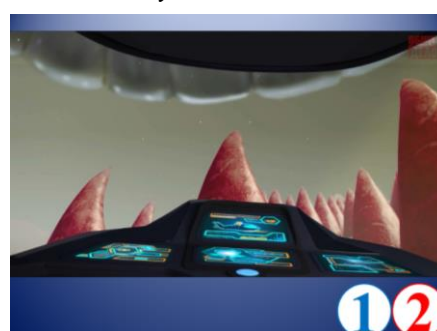
Ответ – 2

Слайд 2. Легкие:



Ответ – 1

Слайд 3. Зубная эмаль:

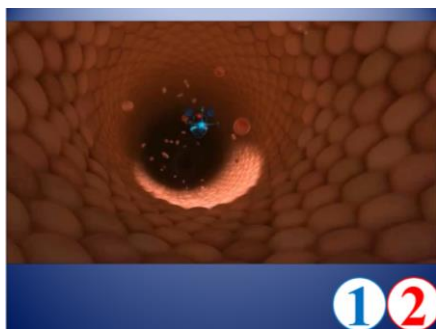


Ответ – еда/сладкое
(вопрос на внимание)

Слайд 4. Сосуды:

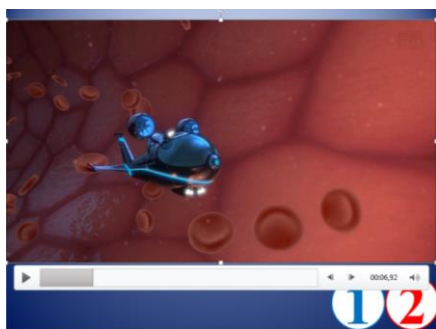
Слайд 5. Клетки крови:

Слайд 6. Зубы:



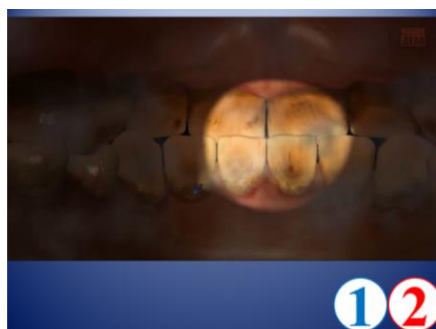
Ответ – 1

Слайд 7. Язык;



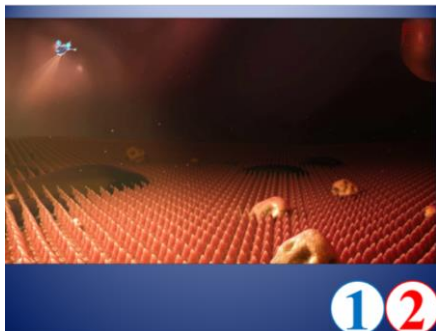
Ответ – 2

Слайд 8. Клетки ГМ:

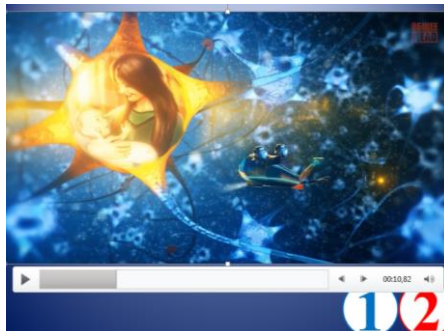


Ответ – 1

Слайд 9. Опухоли:



Ответ – еда/сладкое
(вопрос на внимание)



Ответ – 2



Ответ – 1

Слайд 10. Кожа:



Ответ – 1

ЗАДАНИЕ - УЛИКИ

Ведущий:

- Про негативное влияние алкоголя и никотина на организм вспомнили, но почему же с каждым годом численность, например курильщиков увеличивается, хоть все прекрасно знают, что это вредно? (ответы команд)

Происходит это зачастую и от того, что многие думают «Негативные последствия зависимостей их организма не коснутся» или «зависимость у них не сформируется».

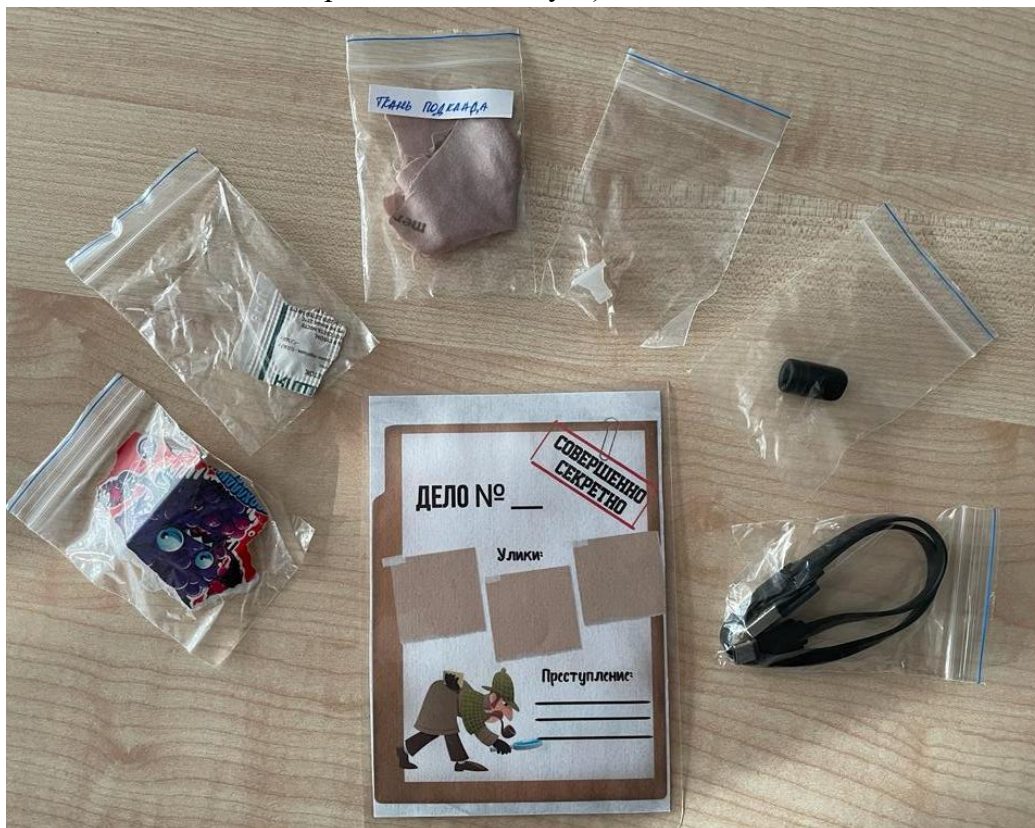
И еще часто подростки думают, что никто из окружения, например, родители, не догадаются, не заметит никаких изменений. Но поверьте, у каждой зависимости, как и любой болезни, есть симптомы и косвенные признаки, которые меняют наш образ жизни и поведение. Попробуем в этом убедиться.

- Сейчас каждой команде предстоит почувствовать себя в роли сыщиков/детективов. Вы получаете 2 пакета с уликами, которые оставляют зависимости, задача команд – догадаться о КАКОЙ ЗАВИСИМОСТИ идет речь.

Участники знакомятся с уликами, заполняют карточку «Дело №...»

Ответы:

«ПАКЕТ С УЛИКАМИ - №1» - электронные сигареты (ЭС) (содержимое: шнур для зарядки, т.к. гаджеты всегда требуют подзарядки; колпачок/заглушка от мунштука или упаковка от картриджа, т.к. всегда теряются; обрывок картонной упаковки от жидкости – постоянно требуется жидкость; кусок карманной ткани, пропитанный жидкостью – жидкость всегда носят с собой, можно пролить или капнуть)



Справка для ведущего:

Пар электронных сигарет как с никотином так и без него токсичен и является агентом, разрывающим ДНК. Пары электронных сигарет содержат 31 отравляющее вещество, включающее никотин, ацетальдегид, пропанал, ацетон и бензол.

Дело в том, что на горячей спирали ЭС происходит термическое разложение веществ, входящих в состав жидкости. Например, ГЛИЦЕРИН и ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ под воздействием высокой температуры преобразуется в АКРОЛЕИН и ФОРМАЛЬДЕГИД. Акролеин – яд, который применяли немцы в 1 мировую войну в качестве химического оружия. Формальдегид – сильнейший канцероген, вызывающий рак.

Легкие воспринимают добавки ацетат витамина Е и глицерин как инородное тело и сразу выбрасывают большое количество макрофагов, которые захватывают их с целью удаления и возникает липоидная пневмония (начинается отдышка, снижается уровень кислорода в крови). Антибиотики не работают.

«ПАКЕТ С УЛИКАМИ - №2» - гаджет – зависимость (содержимое: две фотографии «ДО/ПОСЛЕ»; записка с паролями и кодами от игр; скриншот диалога, где отслеживается, что ребенок в ночное время – онлайн; наушник)



Справка для ведущего: СИМПТОМЫ:

- *Повышенная раздражительность*
- *Снижение физической активности*
- *Низкая социальная адаптация*
- *Нарушение зрения и др.*
- *Вспомним про гормон мелатонин, который является необходимым для всей иммунной системы, а он вырабатывается только во время сна, только в темноте, только в период с 11 вечера до 2-3 часов ночи. Не спим – не восстанавливаем силы.*

Раунд 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Слепая дегустация»

Ведущий:

- Для второго раунда хочу пригласить от каждой команды по 1 гурману – настоящему знатоку и ценителю правильного питания. Мы будем дегустировать продукты.

- Задача участников вслепую попробовать продукт из категории ПП и описать свои вкусовые ощущения, не называя сам продукт, чтобы остальные участники команды смогли догадаться, что же вы попробовали. Ответ команде необходимо записать на маленьком листочке. В описании можно назвать вкус, консистенции, полезные свойства продукта.

- Всем все ясно? Тогда приступаем...

Участники в маске для сна пробуют один из продуктов из непрозрачного контейнера, дают описание.

Варианты продуктов:

ВОДА

Подсказка:

Человек примерно на 65% состоит из ЭТОГО вещества. Оно участвует во всех обменных процессах и просто необходимо для функционирования организма, особенно при занятиях спортом. ЭТО ВЕЩЕСТВО необходимо для терморегуляции, для усвоения питательных веществ и вывода «отходов». Даже небольшая потеря ЭТОГО ВЕЩЕСТВА (1-2% от веса тела) ухудшает работу головного мозга, снижает уровень физической работоспособности.

Средняя дневная норма употребления ЭТОГО ПРОДУКТА – 3,7 л для мужчин и 2,7 л для женщин, точная цифра зависит от активности и других факторов. Причем употреблять ЭТОТ ПРОДУКТ нужно в чистом виде, а не колу/соки/чай — они не считаются.

ЯБЛОКО

Подсказка:

ЭТОТ ФРУКТ повышает иммунитет, наполняет организм быстрой энергией, улучшают пищеварение. Польза заключается и в том, что регулярное употребление ЭТОГО ФРУКТА способствует долголетию и омоложению организма. Он снижает риск возникновения инфарктов и препятствуют развитию диабета, болезни Альцгеймера. И даже снижает уровень холестерина в крови. Также этот фрукт богат клетчаткой и способствует быстрому насыщению. Вместе с тем он низкокалорийен, поэтому применяются во многих диетах для похудения.

Рекомендуется употреблять ЭТОТ ФРУКТ с кожурой: в ней содержится много полезных веществ.

БАНАН

Подсказка:

В ящике лежит плод крупного многолетнего травянистого растения. Хотя в повседневной жизни мы привыкли считать ЕГО фруктом, но учёные-ботаники классифицируют их как ягоды. Оказывается, ОНИ растут не на пальмах. Это трава, которая достигает 15 метров в высоту.

Эти ягоды бывают зеленого, жёлтого, оранжевого, розового, красного и даже синего цвета. А ещё бывают чёрные и полосатые.

ТО, ЧТО СПРЯТАНО В НАШЕМ ЯЩИКЕ уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Он способен быстро восстановить энергию или поднять настроение.

Во-первых, этот фрукт очень сытный, так как содержит достаточно калорий (70-100 ккал на 100 грамм). Интересный факт: в недозревшем плоде (который станет жёлтым, но пока ещё зеленоватый) калорий больше (примерно 110 ккал на 100 грамм). Их употребляют спортсмены для набора мышечной массы.

Во-вторых, в ЭТОМ ФРУКТЕ содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья).

КУРИНОЕ ЯЙЦО

Подсказка:

В черном ящике находится единственный продукт, который усваивается организмом на 97-98%, практически не оставляя шлаков в кишечнике. Он очень богат белками, необходимыми для развития и правильного функционирования организма. Белок, который содержится в этом продукте, имеет самую высокую пищевую ценность из всех белков животного происхождения. ДАННЫЙ ПРОДУКТ содержит все необходимые человеку аминокислоты, макро и микроэлементы - кальций, калий, фосфор, магний, натрий, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, кобальт. Он богат витамином группы В и D, в них содержатся так же витамин Е, С, А, Н, РР, К и др.

ЭТОТ ПРОДУКТ употребляют в пищу вареными, жареными, используют в рецептах приготовления многих блюд. Очень часто едят на завтрак.

КУРИНОЕ ФИЛЕ

Низкокалорийный диетический продукт, именно за высокое содержание белка (23%) и низкое содержание жира (1,5 – 2%) его так ценят спортсмены. Содержит витамины гр. А и В. Помогает нейтрализовать чрезмерную кислотность ЖКТ.

МОРКОВЬ

Подсказка:

По содержанию витаминов ЭТОТ ПРОДУКТ превосходит не только все овощи, но и мясомолочную продукцию. В нем много минеральных веществ – кальция, натрия, калия, магния, фосфора, железа, йода и других, крайне необходимых для человека минералов. Имеет сладковатый вкус.

Из него можно приготовить множество блюд. Он отлично сочетается практически с любыми продуктами: крупами, другими овощами, мясом. Входит в состав вторых блюд, супов, салатов, сладких изделий. В пищу употребляется в тушеном, консервированном, отварном, сыром и сушеном виде.

Сок этого овоща помогает снять усталость, повышает сопротивляемость организма к простудным болезням, улучшает аппетит, зрение и цвет лица, ослабляет токсическое воздействие антибиотиков на организм.

БРОККОЛИ

Подсказка:

Это один из самых полезных овощей. В нем содержится много витамина С, бета-каротина, фолиевой кислоты, витаминов РР, К и U. Причем аскорбиновой кислоты в ней в 2,5 раза больше, чем в большинстве цитрусовых фруктов. Интересно, что в сыром овоще содержится практически в два раза больше витамина С, чем в апельсинах, а кальция примерно столько, как в молоке

Употребляют в пищу нераскрытые соцветия, для малышей – пюре.

ОРЕХИ

Подсказка:

Улучшают работу ГМ, укрепляют иммунную систему, повышают уровень гемоглобина в крови, улучшают здоровье волос, кожи и ногтей. Содержат полезные жиры. Однако – очень калорийны.

ОВСЯНКА

Подсказка:

Богата бета-глюканами, растворимыми пищевыми волокнами. Именно она позволяют чувствовать насыщение дольше, медленнее отдавая энергию при переваривании. Снижает уровень холестерина до 20%. Полезна для ЖКТ, т.к. обладает свойством защищать слизистую, обволакивая ее.

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Подсказка:

Содержит вещества кофеин и теобромин, которые оказывают стимулирующее воздействие на организм – бодрят, улучшают умственную деятельность и настроение.

3 Раунд. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ.

Ведущий:

- Поговорили про зависимости, про пп, только не захватили тему спорта. Считаю, что про спорт не нужно говорить, им нужно заниматься. По одному спортсмену приглашаю на сцену.

Сейчас мы будем выполнять одно из самых эффективных способов укрепления мышц пресс – упражнение ПЛАНКА.

Кто дольше простоит – получает максимальное количество баллов.

Подведение итогов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://общее-дело.рф/>
2. <https://здоровое-питание.рф/school/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego>
3. nachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat/

Текстовый материал видеолекции «Мир реальный и мир виртуальный»

Цель:

формирование объективного и критического отношения к Интернет пространству, социальным сетям.

Задачи:

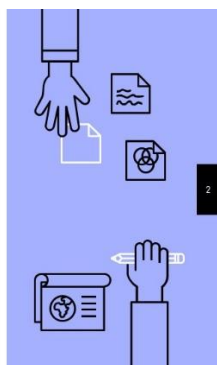
- выявить разницу между виртуальным и реальным общением людей;
- определить причины человеческих откровений в социальных сетях;
- выявить признаки зависимости от виртуального общения;

- переосмыслить свое отношение к социальным сетям, исходя из цели личной безопасности.

Часть 1. Вводная. Знакомство

Фамилия Имя Отчество

Знаете ли вы историю своего имени?



Прозвище

Это дополнительное имя, данное человеку окружающими людьми в соответствии с его характерной чертой или профессией, увлечением, сопутствующим его жизни обстоятельством.

Второе имя появлялось не только у простых людей, но и у князей, правителей - Андрей Боголюбский, Ярослав Мудрый, Святополк Окаянный, Василий Тёмный, Иван Грозный.

Крылова Н. Как тебя зовут / Наталья Крылова // Здоровье школьника. – 2017. - № 12. – С. 10-15.



При рождении родители дают каждому человеку Фамилию и отчество по отцу или матери, и имя которое выбирают тщательно, обсуждая на семейных советах и т.д. Знаете ли вы историю своего имени? Может вас назвали в честь кого-то из родственников или именем литературного героя, может у вас есть семейная традиция давать имя на определенную букву алфавита? Поинтересуйтесь историей своего имени у родителей.

Кроме имени и фамилии в школе, во дворе, на работе и т.д., человеку могут дать прозвище.

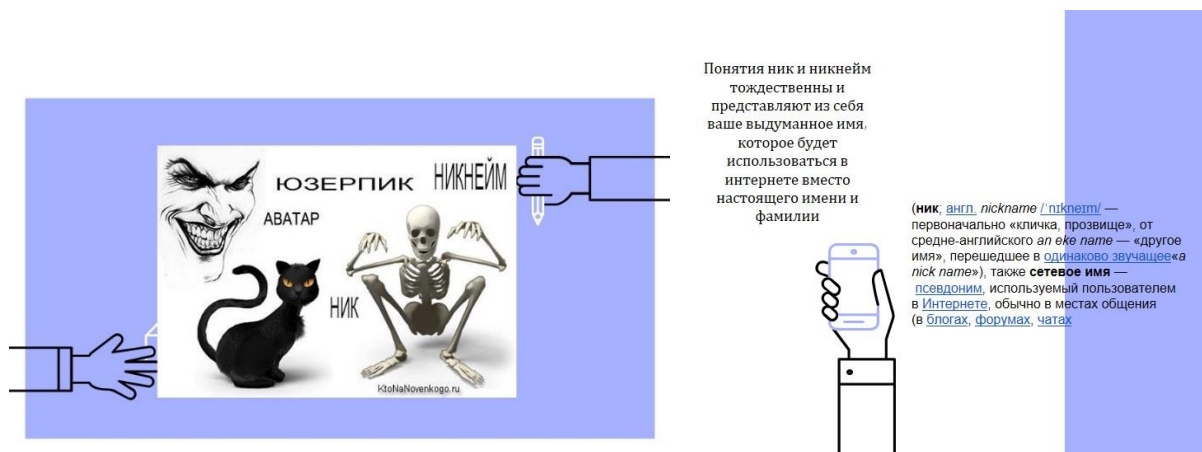
Прозвище — это дополнительное имя, данное человеку окружающими людьми в соответствии с его характерной чертой или профессией, увлечением, сопутствующим его жизни обстоятельством.

История прозвищ давняя. На Руси их употребляли вместе с именами. Прозвище указывало на род занятий, место рождения, особенности внешности или характера человека. Второе имя появлялось не только у простых людей, но и у князей, правителей - Андрей Боголюбский, Ярослав Мудрый, Святополк Окаянный, Василий Тёмный, Иван Грозный.¹

А с появлением интернета, различных форумов, социальных сетей у человека появилось еще одно дополнительное имя. Это НИКИ, НИКНЕЙМЫ. У многих из вас скорее всего есть Никнейм. Что такое Никнейм, давайте разберемся?

Что такое ник или никнейм?

¹ Крылова Н. Как тебя зовут / Наталья Крылова // Здоровье школьника. – 2017. - № 12. – С. 10-15.



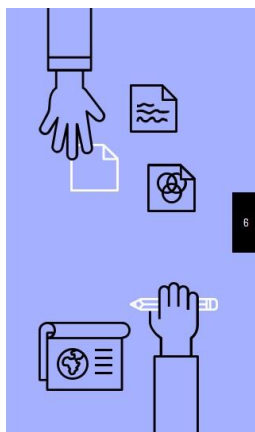
Ник/никнейм - выдуманное имя, которое будет использоваться в интернете вместо настоящего имени. Это создает некую **анонимность** и защищенность вас в виртуальном пространстве. Так как в выборе «имя пользователя» вас никто не ограничивает (ни по количеству символов, ни по количеству слов, ни по значению этих слов), но тут вы вольны дать свободу своей фантазии.

Исторически слово никнейм пришло к нам естественно из **английского** языка и образовано оно было от словосочетания «an eke name», что означает дословно «другое имя». Вот именно другое имя вам и предлагают выбрать в сети, чтобы одновременно вас можно было легко узнавать и отличать от других пользователей сети, а с другой стороны нельзя было бы так просто вычислить вашу реальную личность.²

Примечательно, что для тех, кто в сети проводит времени больше, чем в реальности, ник может стать намного более важным, чем реальные фамилия и имя. Поэтому к выбору никнейма многие подходят тщательно. Ник должен быть эффективным, запоминающимся, говорящим, лаконичным, ярким и обязательно уникальным. К сожалению, когда в сети общаются уже миллиарды пользователей сделать это бывает сложно, но все же возможно.

Историческая справка

- ▶ В 1989 году в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась идея Всемирной паутины. Её предложил знаменитый британский ученый Тим Бернерс-Ли.
- ▶ В 1990 году состоялось первое подключение к Интернету по телефонной линии.



² <https://maintorrent.ru/chto-takoe-nikneim-nik-chto-eto-v-kompyutere/>

Часть 2. Интернет в жизни человека

Посмотрите, пожалуйста, на иллюстрацию из известной сказки «Волшебная лампа Алладина». А какое отношение она имеет к нашей теме?

В 1989 году в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась идея Всемирной паутины. Её предложил знаменитый британский ученый Тим Бернерс-Ли. В 1990 году состоялось первое подключение к Интернету по телефонной линии.³

Словно джин из бутылки, компьютер, а вслед за ним Интернет, социальные сети ворвался в жизнь людей. Как и полагается по сюжету сказки, он был добр, сразу взялся за исполнение желаний. Но, выпустив джина, люди позабыли древнюю мудрость, которая говорит, что джин - существо не такое уж и доброе. Каждое желание он исполняет своеобразно, очень часто с умыслом. И вот здесь-то от человека зависит пользу или зло он получит от волшебника.

Бесспорно, что основным и даже базовым элементом техногенного развития человечества является компьютер. Неумение работать с компьютером в современном мире может быть приравнено к неумению писать и читать. Уже сейчас можно с твердостью заявить, что человечество сегодня не способно нормально функционировать без компьютеров и социальных сетей. Следовательно, джин вырвался, и нравится это или нет, нам придется жить вместе. Виртуальная реальность все глубже проникает в нашу жизнь. Соизмерить пользу и вред этого явления – такая задача стоит перед нами. Для этого я предлагаю Вам стать экспертами в вопросе: «Что важнее реальная или виртуальная жизнь?».

Упражнение «Жизнь реальная и виртуальная»

Задание: Есть два понятия «Реальная жизнь» и «Виртуальная жизнь»- перечислите достоинства каждой жизни.

«Реальная жизнь»	«Виртуальная жизнь»

После заполнения таблицы ответьте на следующие вопросы:

- Достоинств какой жизни больше?
- Какая жизнь должна занимать наше время в большей степени?
- А какая жизнь занимает больше времени в вашей жизни?
- Сколько времени вы проводите в интернете?
- Что происходит с человеком, который начинает злоупотреблять компьютером? (Ответ: зависимость)
- Каковы причины зависимости?

³ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82>

Причины ухода в виртуальную жизнь

- Причины обращения к виртуальному миру - удивительный парадокс: не смотря на то, что каждый человек возвращается, живет, работает и учится среди множества других людей, достаточно большой процент людей продолжает испытывать жуткое чувство одиночества. Итак, первая причина – недостаточное насыщение общением в реальных контактах. Человек испытывает чувство «ненужности» окружающим его людям.
- Свободное, не принуждённое общение, где можно отказать в дружбе, с лёгкостью без лишнего напряжения.
- Проблема свободного времени у молодежи. Многие выходят в Интернет «от нечего делать», чтобы скоротать время, что является признаком неправильного распределения свободного времени. Этому способствует недостаточное количество детских и молодежных клубов.
- Невостребованность собственных ресурсов, возможностей в реальной жизни. Человек не может найти себе место в жизни, среди реальных людей.

Проводя много времени в сети Интернет, Социальных сетях Вы попадаете в ловушку. Хорошо ли человек чувствуете себя в ней? Остаётся ли у вас время для прогулок, занятия спортом. А как насчёт катания на коньках и лыжах, плавания, прогулки в лес с любимым человеком, или другом, или родителями, экскурсий в музей, посещения театра, учёбы, наконец?

- Что нужно делать, чтобы не уйти в виртуальную жизнь?

Памятка «Как не стать одиноким в сети?»

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Научитесь контролировать время общения в социальных сетях.

Подведение итогов 2 части.

Возьмите за руку того, кто рядом с вами. Что вы чувствуете? Скорее всего тепло рук, пульс, эмоции и даже настроение своих реальных друзей, что нельзя испытать в виртуальной жизни).

Итак, если вы собираетесь провести ночь в одиночестве перед экраном монитора, то имейте в виду, что лишаете себя возможности ощущать, осязать живое общение, которое подарено природой без платы за дополнительные услуги и спецэффекты.

Большинство общается в сети, часто даже не зная, кем на самом деле является их собеседник.

Часть 3. Социальные сети. Одиночество в сети

Давайте начнем с того, что зададимся вопросом, различно ли ваше поведение в соц. сети и в реальной жизни?

- Как легко вы заводите и прекращаете отношения в сети?
- Насколько вы откровенно высказываете свои мысли, планы, делитесь своим душевным состоянием?
- Насколько смелыми и дерзкими могут ваши ответы людям, по сравнению с вашим общением в реальном мире?
- Насколько вы хотите быть более интересным человеком, чем вы есть на самом деле?

Многие в реальной жизни стесняются к доске выйти, чтобы ответить перед классом, разговаривают тихо и неуверенно. И уж конечно 100 раз подумают, прежде чем сказать что-то откровенно. Но в сети они не просто откровенны, они открываются не только перед друзьями, но и перед всеми. Фото, посты, лайки, разные группы – отражают человека, раскрывают его. Человек, как на сцене огромного зала, где все его мысли и желания выставлены на показ. Как это происходит, мы и будем разбирать.

Почему мы откровенничаем, выставляем на показ свою жизнь в интернете?

Эгоцентризм и тщеславие.

Есть такой тип личности — истероидный или демонстративный. Такие люди склонны к театрализации. Активность в социальных сетях позволяет им постоянно обращать на себя внимание. Они уверены, что обязаны подарить миру свой «богатый внутренний мир».

Лайки и положительные комментарии тешат самолюбие таких людей. Они не терпят конкурентов, поэтому банят всех, кто не восхищается ими.

Высказывания под маской

В живом диалоге человек постесняется употребить нецензурные выражения или откровенную критику, а в сети – нет, закрывшись под картинкой он смело вступает в полемику по любым вопросам.

Подмена реальных действий виртуальными

Такими как добавь на страницу свечу памяти по погибшим в авиакатастрофе, добавь георгиевскую ленточку, гвоздику и т.д. в честь Дня Победы, добавь цветы сакуры в помощь пострадавшим в Японии. Вместо реальной гвоздики ветеранам, вместо активной помощи благотворительным организациям и пострадавшим людям человеку в сети кажется, что он, добавив картинку, сделал дело.

Подмена понятий

Неуверенность в себе, отсутствие стабильности, проблемы в личной жизни — всё это человек пытается компенсировать через социальные сети.

Девушку, неуверенную в своей привлекательности и ценности, видно сразу: у неё 1 679 фотографий, множество альбомов, статусы а-ля «меня трудно найти, но легко потерять» и прочее.

Пары, демонстрирующие в соцсетях «идиллию», как правило, далеки от неё в жизни. Взаимные искренние чувства не требуют публичности. Напротив, люди стараются скрыть от посторонних то, что им дорого. Если мужчина или женщина постоянно пишет «Я люблю тебя» на стене партнёра вместо того, чтобы говорить это лично, значит, между ними нет контакта. Действия «добавить в друзья», «удалить из друзей», создает ощущение, что в реальной жизни так же просто строятся отношения (ведь читать новости знакомого, а часто незнакомого человека, не значит дружить).

Выводы: Гармоничному человеку лайки и комментарии не нужны.

Как вы думаете, почему не стоит размещать личные данные в соцсетях?

Возможные причины:

1. Использование ваших действий недоброжелателями.

Выкладывание личных фотографий может иметь негативные последствия. Администраторы «ВКонтакте» честно предупреждают, что вся информация в Интернете находится в свободном доступе, невозможно полностью запретить другим пользователям ее копировать и выкладывать еще где-то. Единственный возможный способ полностью обезопасить себя — не размещать ничего в свободном доступе, не разрешать себя снимать, следить за своими личными данными».

Если же вы размещаете компрометирующее видео и фото на ваших друзей, вы попадаете под уголовную ответственность, вплоть до тюремного заключения.

Любое упоминание или намек на ваш домашний адрес ставит вас под угрозу. Злоумышленники могут использовать эту информацию, особенно если знают, в какие часы вас не бывает дома.

Не позволяйте себе писать сообщения, в которых вы жалуетесь на свою школу, учителей или одноклассников. Даже один негативный пост может испортить вам репутацию, так как ваши записи находятся в открытом доступе. Кроме того, помните, что говорите о своем отсутствии в школе. Известно немало случаев, когда «больной» ученик, выкладывал сомнительные фотографии своих развлечений, не понимая, что разоблачает себя.

2. Данные об отношениях

Встречаетесь вы с кем-нибудь, одиноки или в ваших отношениях «все сложно» — не стоит выставлять эту личную информацию на ресурсах общего пользования. Статус, написанный на вашей странице об отношениях, может также притягивать киберпреступников. Ваше эмоциональное состояние может стать поводом для затягивания вас в различные сомнительные группы.

Существует немало примеров, как доверчивые пользователи попадались в сети мошенников, «разводивших» их на откровенные разговоры, фотографии и другую информацию, которая в дальнейшем использовалась для шантажа.

3. Экстремальные хобби и вредные привычки

Если увлекаетесь экстремальными видами спорта и часто подвергаете свою жизнь опасности, то об этом сообщать не нужно.

В эпоху, когда Интернет превратился в глобальную базу данных, подобная информация может скомпрометировать вас в глазах страховой фирмы. Помимо страховых компаний все больше используют интернет для составления «портрета» клиента и банки.

4. Публичные сообщения на вашей «стене»

Сообщения ваших друзей, знакомых или вовсе неизвестных людей, опубликованные на вашей «стене» также могут сыграть негативную роль в реальной жизни. Шутки «ниже пояса», «оскорбления», «обвинения», которые позволительны при непосредственном общении, не должны становиться достоянием общественности.

Перед тем, как отправить очередное сообщение провокационного содержания, задумайтесь, не навредит ли оно вам и адресату. Кроме того, собственную «стену» надо регулярно проверять и, в случае появления, обязательно удалять подобные сообщения.

Желательно ограничить список пользователей, которым разрешена публикация сообщений на «стене». Помимо постов от друзей, «стену» могут засорять сообщения из сообществ, в которых вы состоите, и другой спам.

6. Группы, в которых вы состоите

Группы и сообщества, в которых вы состоите – прямая ваша характеристика. Если в реальной жизни вас судят по вашим друзьям, то в виртуальной по группам. Экстремистские, эротические или порнографические, просто глупые – все они отражают ваше мировосприятие. Когда ваши непристойные интересы становятся известны всем, когда на вас станут показывать пальцем и смеяться над вами, вы, будучи скромными в реальной жизни, будете сильно переживать, вплоть до нервных расстройств.

Выводы: К чему приводит подобная откровенность в социальных сетях? К появлению психологических проблем и всё большему разрушению реальных межличностных связей.

Можно разучиться общаться. Перестать быть самим собой, быть спонтанным. Ведь в Сети у вас всегда есть время на то, чтобы обдумать сообщение, чтобы подстроить его под свой образ.

Я выбираю здоровый образ жизни

для младшего школьного возраста

Цель: актуализация и формирование знаний обучающихся о правильном питании, как одном из важных составляющих здорового образа жизни.

Задачи: Расширить и систематизировать знания детей о правильном питании и полезных продуктах.

Воспитать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Время: 40 минут

Возрастная категория: обучающиеся 1 класса.

Оборудование: карточки с продуктами питания, карточки для практического задания, видео-презентация.

Ход занятия:

Приветствие: Добрый день, дорогие ребята! Я очень рада снова вас всех видеть. Как ваше настроение? Готовы к нашему сегодняшнему уроку?

Если готовы, тогда мы начинаем.

Предлагаю вам небольшую разминку. Я буду называть продукт, если он полезный – вы хлопаете, если нет – топаете.

(Молоко, рыба, чипсы, кефир, конфеты, морковь, капуста, торт, фанта, лук, яблоко, пепси, огурцы, груша).



А теперь вспомним основные моменты. (Вопросы для повторения)

- Что такое здоровый образ жизни?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Что такое режим дня?
- Важно ли его соблюдать?
- Сколько основных приёмов пищи должно быть?
- Как называются дополнительные приёмы пищи?

- Как часто нужно чистить зубы?
- Для чего нужен витамин А?
- Зачем нам витамин D?
- В каких продуктах содержится витамин С?
- Молодцы, справились! Что ж, теперь переходим к основной части – викторине!

Для чего организму нужно здоровое питание?

- Для роста и развития
- Для плохого самочувствия
- Для развития болезней

Из чего состоит пища?

Из витаминов и питательных веществ

- Из химических веществ
- Во время еды нужно:
- Тщательно пережёвывать пищу
- Разговаривать
- Отвлекать соседа
- Как часто нужно чистить зубы?
- Раз в неделю
- Два раза в день
- Раз в месяц

Для чего полезен витамин А?

- Для зрения и роста
- Для зубов и ногтей
- Для иммунитета

В нашем рационе этот продукт является важным источником кальция, получаем мы его благодаря корове

- Молоко
- Вода
- Компот

Это один из основных продуктов в жизни человека, из него мы получаем белок, полезные жиры и он нужен нам для роста?

- Сыр
- Масло
- Мясо

Этот продукт источник фосфора, особенно полезен детям для формирования костной ткани, этот продукт можно поймать в реке или купить в магазин?

- Колбаса
- Хлеб
- Рыба

Он может быть зелёным, красным, жёлтым, и чёрным. В него можно добавить лимон или мёд?

- Компот
- **Чай**
- Морс

Лучший помощник при простуде, который мы добавляем в чай?

- Яблоко
- **Лимон**
- Мандарин
- Во время еды **НЕЛЬЗЯ?**
- **Смотреть телевизор**
- Тщательно пережёвывать пищу

Какой овощ очень полезен для зрения?

- Капуста
- Помидор
- **Морковь**

Ребята, а вы знаете какая ягода полезна для зрения? (**черника**)

Обед должен быть полноценным:

- **Суп, картофельное пюре с котлетой, чай**
- Картофель фри, бургер, кола
- Сладости

Режим питания это?

- **Распределение пищи по времени, калорийности и объёму**
- Распределение пищи по времени
- Распределение пищи по времени и калорийности

Что такое меню? (список блюд)

- *Какую кашу можно сварить из пшена? (пшённую)*
- *А как можно сделать кашу вкусной, что для этого нужно?*

Какие овощи нужно есть, чтобы не простудиться? Что лучше всех борется с микробами? (лук, чеснок)

Какую кашу можно сварить из овса? (овсяную)

А как называется тренировка организма холодом? (закаливание)

Как называется утренний приём пищи? (завтрак) А можно ли его пропускать, как считаете?

Выберите полезный и правильный завтрак?

- **Овсяная каша с ягодами**
- Картофель фри
- Бургер

Как часто нужно есть овощи и фрукты?

- Раз в неделю
- **Каждый день**
- Раз в месяц

Что полезнее?

- **Фрукты и овощи**
- Торт и пирожные
- Чипсы и сухарики

Какой напиток полезнее для здоровья?

- **Свежевыжатый сок**
- Кока-кола
- Фанта

Какие вы молодцы, на все вопросы ответили!

Ребята, дальше мы переходим с вами к практическим заданиям, но для начала нужно разбиться на 5 команд.

Я сейчас раздам вам карточки и вы должны будете выполнить задания в командах.

Вам нужно будет назвать самые: кислые, сладкие, горькие и солёные продукты. Та команда, которая будет готова, может поднимать руку и отвечать.

Физминутка. Ребята, мы с вами уже много поработали, поэтому нужно немного передохнуть, чтобы нам хватило энергии до конца урока.

Раз, два, три, четыре (ходьба на месте)

Дети овощи учили (прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок (наклоны вправо-влево)

Морковь, свёкла, чесночок (хлопки в ладоши).

А теперь быстрее.

Молодцы! А теперь присаживайтесь на свои рабочие места, и мы продолжим.

Ситуативные задачки:

1. Маша прибежала с магазина с большим пакетом фруктов и сразу начала их есть. Правильно ли она поступила?

2. Серёжа долго смотрел телевизор и решил утром поспать вместо завтрака. Как вы думаете, можно ли пропускать завтрак и почему?

3. Катя смотрела мультики и ела конфеты, когда мама позвала её обедать, она сказала, что не голодна. Почему?

4. Ваня пришёл с улицы и сразу прошёл на кухню за пирожками, которые пекла его мама в этот момент. Всё ли правильно он сделал?

5. Саша вернулся с тренировки и настолько устал, что был не в состоянии почистить зубы перед сном, и лёг спать. Разве можно ложиться спать, не почистив на ночь зубы?

Мы с вами изучали группы продуктов, помните? Какие группы вы знаете? (овощи, фрукты, мясное, рыбное, молочное, хлеб)

Я на парты вам сейчас раздам карточки с продуктами питания. Ваша задача будет состоять в следующем:

1. Выбрать только фрукты (не меньше 5, больше можно)

2. Выбрать только овощи (не меньше 5, больше можно)

3. Выбрать только молочные продукты (не меньше 5)

4. Выбрать вредные продукты (не меньше 3)

5. Выбрать продукты, которые содержат белок (не меньше 5)

6. Выбрать продукты, которые содержат углеводы (не меньше 5)

7. Выбрать продукты, которые содержат витамин А (не меньше 5)

8. Выбрать продукты, которые содержат витамин С (не меньше 5)

9. Выбрать продукты, которые содержат витамин В (не меньше 5).

И самое главное, объяснить, почему тот или иной продукт полезен и как часто его/их нужно есть.

Какие вы молодцы! Справились со всеми заданиями. Ребята, я вам желаю, чтобы вы всегда следили за своим здоровьем и берегли его, ведь здоровье – наша главная ценность, которую не купишь ни за какие деньги.

Источники:

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. – 80 с.
2. Кобцева, О. Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников : дис, канд. пед. наук / О. Н. Кобцева. – Армавир, 2010. – 192 с.
3. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2012.



ОБЩЕНИЕ: ПРОСТО О ПЛОХОМ

Кресты для детей младшего и среднего школьного
возраста

О Квестах

Материал квестов может быть использован в качестве проверочного материала по теме «Общение». Сборник включает в себя 10 квестов. Материал квеста можно использовать как отдельный раздаточный материал, так и для составления слайд-презентации, в том случае, если педагог проводит фронтальный опрос и командную работу в классе.

Апробацию квесты прошли в 2020-2022 гг. Ежегодно участниками квестов становится более 50 обучающихся младшего и среднего школьного возраста МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» и образовательных организаций г. Томска.

Цель: способствовать формированию навыков ответственного поведения и эффективного общения школьников.



Ответственное поведение

Ответственное поведение - поведение, при котором человек берет на себя (лично) конкретные обязательства и исполняет их надлежащим образом.

Ответственное поведения предполагает:

- Осознанное и неукоснительное исполнение взятых на себя обязательств.
- Разумное соблюдение принятых моральных и правовых норм.
- Готовность держать отчет перед собой и другими за свои действия и поступки.

Замечательный поэт Григорий Остер написал много произведений для детей. Среди них - "Вредные советы».

Найдите нарушения ответственного поведения у героев "Вредных советов"

Запишите правильный ответ.

Вопрос 1.



Приближаясь к незнакомым мальчикам,
Девочка должна уже заранее
Им навстречу корчить рожи злобные,
Камни, палки, кулаки показывать.
И угрозы разные выкрикивать.
Пусть издалека ещё почувствуют,
Что не даст себя в обиду девочка.

Мой ответ

Вопрос 2.



Если бабушка мешает
Скатерть вилкой протыкать,
Если мама чашку с чаем
На пол скинуть не дает,
Задыхаясь от обиды,
Не показывайте слез.
Оскорбленные мужчины
Унижаться не должны.
Пусть увидят все, как молча,
Не склоняя головы,
Навсегда от женщин ваших
Вы уходите под стол.

Мой ответ

Вопрос 3.



Смотреть не надо свысока
На пап своих и мам.
Быть снисходительными к ним
Не так уж трудно нам.
Но если мы к ним снизошли,
А нас за шкурку — хватать!
То можно вырваться и вновь
На дерево залезть.

Мой ответ:

Вопрос 4.



Если видишь, как друг друга
По лбу бьют твои враги,
Помиришь скорее с ними
И обоим помоги.

Мой ответ

Вопрос 5.



Если ты с подругой лучшей
Расплевалась навсегда
И сказать ей не успела,
Кто она такая есть,
Помирись пойдя и больше
С ней не ссорься до тех пор,
Пока всё, что накопело,
Ей не выскажешь в глаза.

Мой ответ _____



Перевоплощение

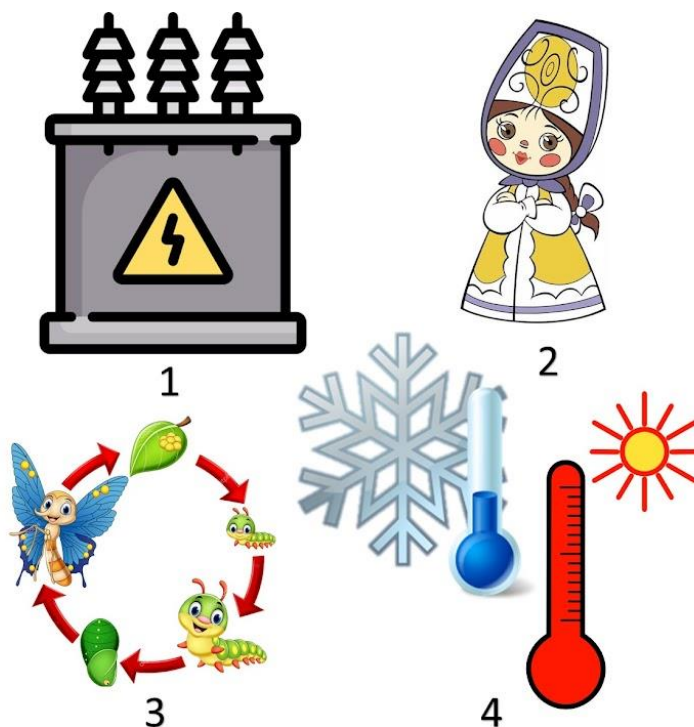
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ – это способность человека принять какой-нибудь новый вид, образ, превратиться в кого-нибудь или во что-нибудь.

Рассмотрим, что помогает актеру перевоплотиться и какие качества в себе надо развивать.

Запишите правильный ответ

Задание 1. Слово "Перевоплощение" имеет синонимы (слова, подходящие по смыслу).

В картинке спрятаны эти синонимы. Напишите их.



Мой ответ _____

Ответы:

1. Трансформация
3. Превращение

2. Преображение
4. Изменение

Задание 2. Важное значение для актера имеет сильная память различных родов (зрительная, слуховая, двигательная). Эта память связана со способностью к самонаблюдению (начиная с периода раннего детства) и наблюдательностью, возможностью использовать это в своих ролях. Проверим вашу наблюдательность. Определите лишнее.



1



2



3

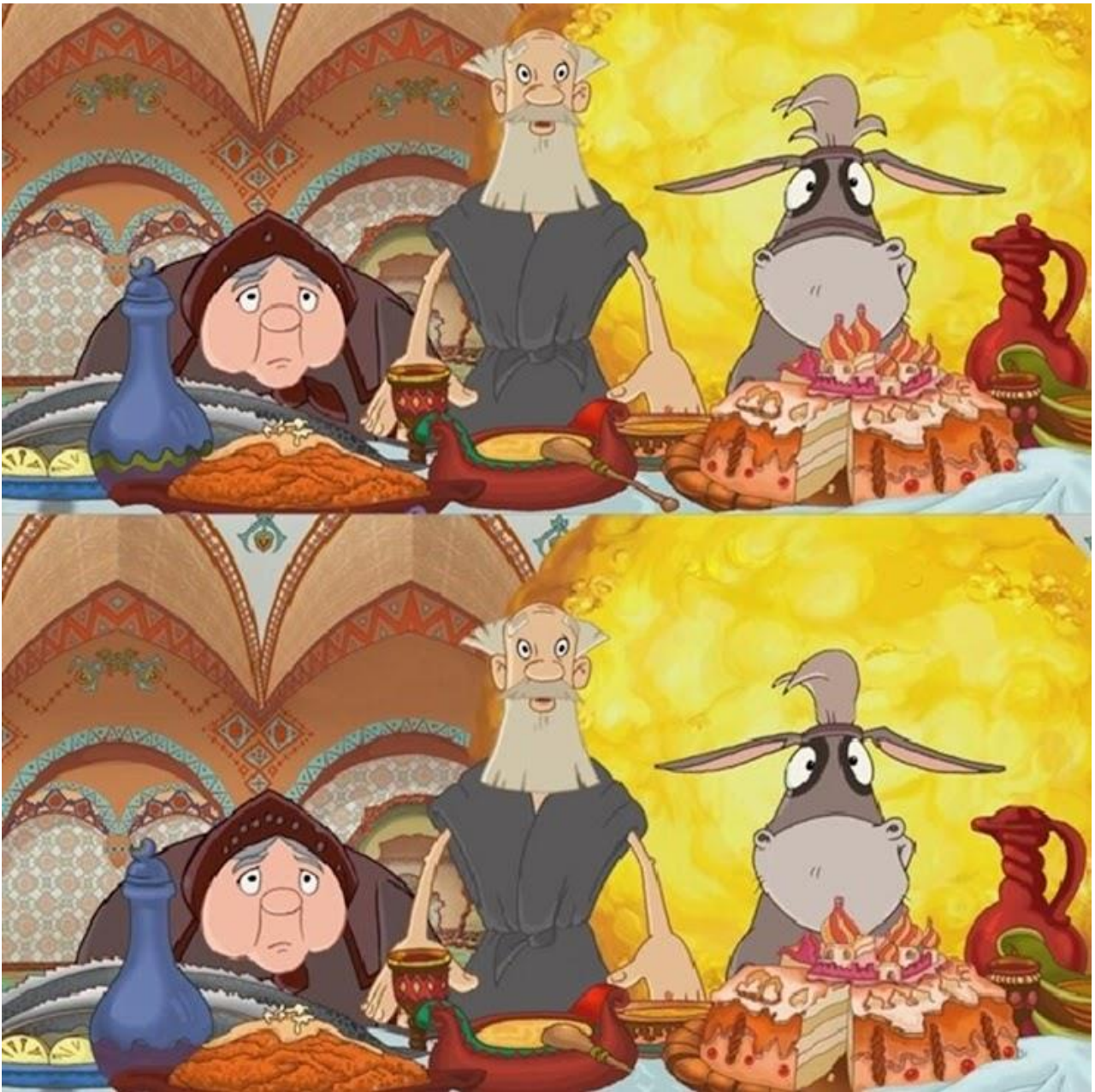


4

Мой ответ _____

Ответ: Лампа

Задание 3. Найдите отличия



Мой ответ _____

Задание 4. Найдите 10 отличий



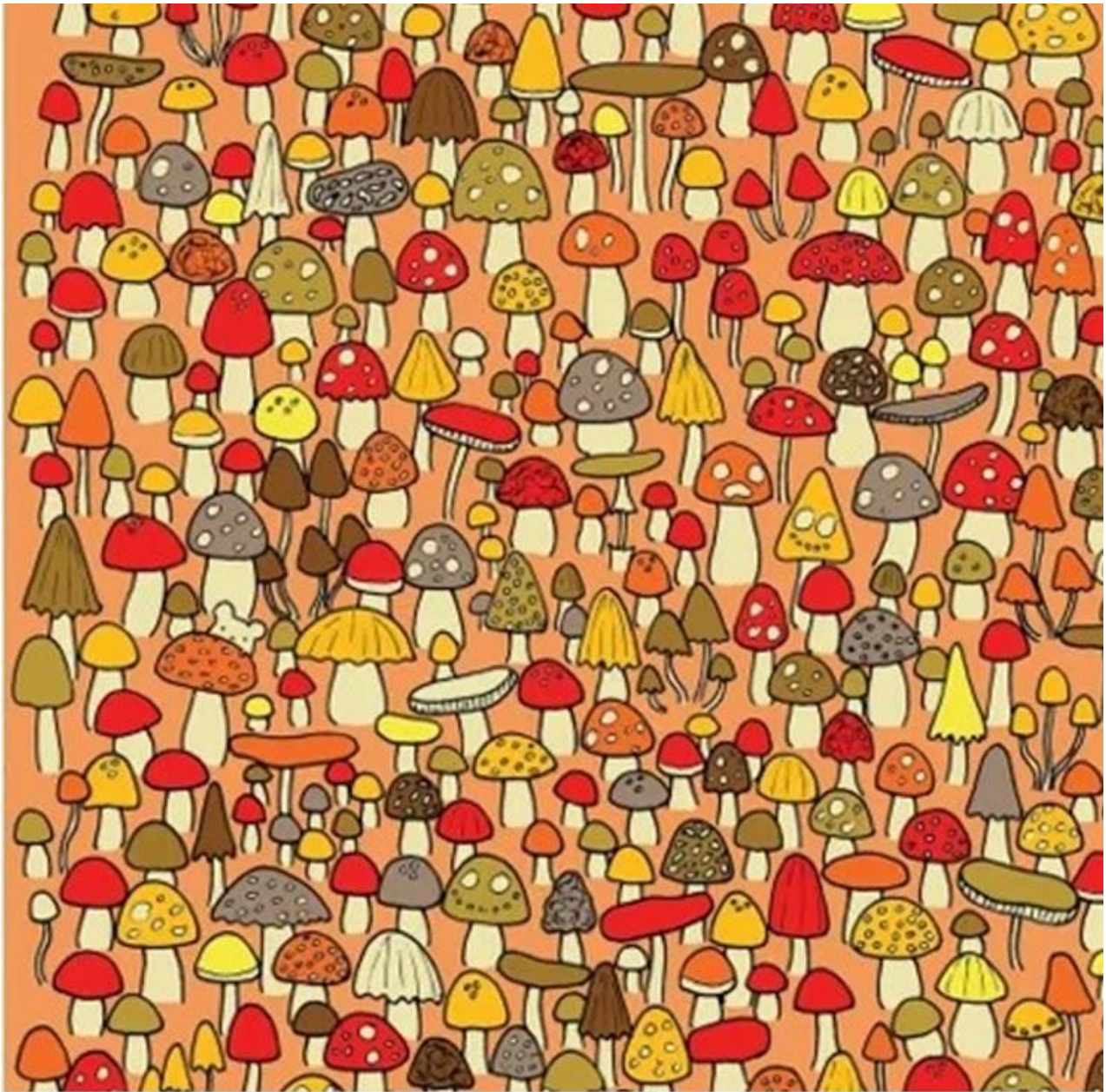
Мой ответ _____

Задание 5. Найдите 15 отличий



Мой ответ

Задание 6. Найдите мышь среди грибов. Отметьте верный вариант.



- Вверху слева
- Вверху справа
- Внизу слева
- Внизу справа
- Вверху
- Посередине

Ответ; Внизу слева

Задание 7. Что в театре использует актер для перевоплощения?



Мой ответ _____

Ответ:

Грим, костюм, голос (интонацию), декорацию, актерское мастерство и т.п.

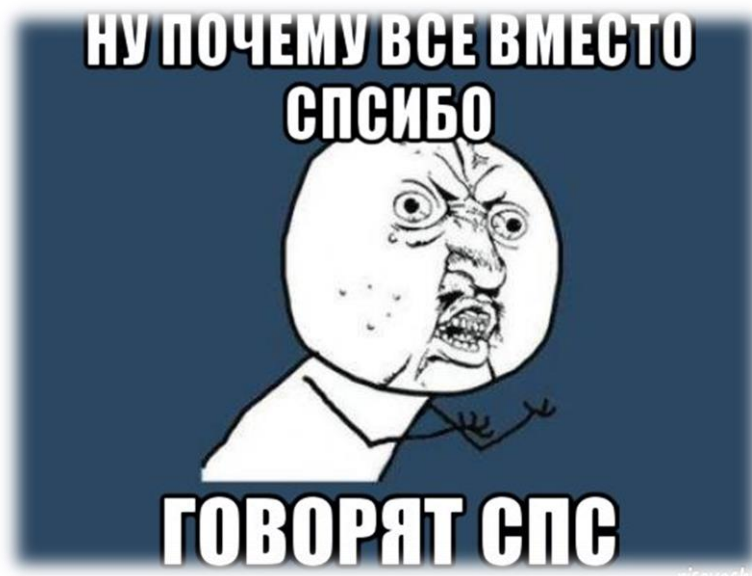


Конструктивное взаимодействие

События в нашей жизни развиваются и меняются день ото дня. Реалии таковы, что дети и взрослые много времени проводят в общении - интернет общении. Мы часто посещаем образовательные сайты, когда речь идет об уроках и с удовольствием общаемся в социальных сетях. рассмотрим некоторые правила общения в сетях интернет.

Запишите правильный ответ.

Задание 1. Приветствие. Добрый день, спасибо, пожалуйста — эти слова мы стараемся чаще произносить в жизни, но в интернете, будто в другом измерении, время течет быстрее, правила вежливости меняются... Отметьте неправильные ответ.



Варианты ответов:



1. Стоит всегда благодарить за общение, употребляя вежливые слова



2. Исключите из своих сообщений сокращения. Аббревиатура может иметь другой смысл, которого не знает ваш собеседник.



3. Пользуйтесь знаками препинания. Отсутствие знаков препинания и правильно написанных слов может сыграть с вами глупую шутку - оказать "медвежью услугу" на уроке русского.



4. Всегда нужно отвечать на вежливое приветствие и обращение к тебе в сети интернет и всегда помнить, что по ту сторону монитора — живой человек.

Задание 2. Мы любим интернет в том числе и за то, что он допускает множество мнений, поэтому каждый найдет здесь единомышленников. А тезис «В интернете всегда кто-то неправ» обращает наше внимание на то, что в разных сообществах одни и те же вещи воспринимаются по-разному. Рассмотрим некоторые правила интернет-этикета. Отметь то, чего делать при общении в интернете не стоит.



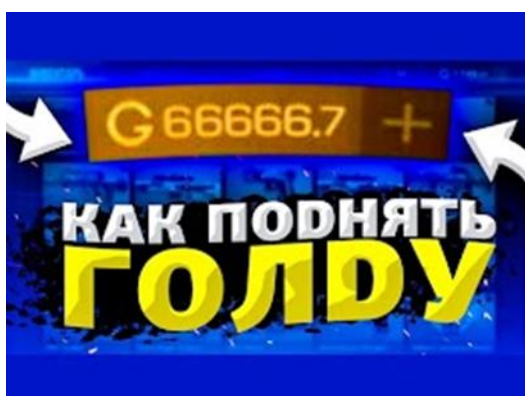
Варианты ответов



1. Если взгляды в какой-то группе или чате не соответствуют вашим, не устраивать ожесточенный спор.



2. Должна быть привычка осматриваться в новом месте Сети. Например, прочитать обсуждения, прежде чем высказать свое мнение в сообществе.



3. Не принято критиковать правила и стиль оформления группы.



4. Убедять всех в верности вашего мнения или высказывания



5. Создавать обсуждения, не имеющие отношения к тематике сообщества



Расскажите, что участников, не соблюдающих правила сообщества, как правило, исключают из него!

Задание 3. Когда можно «стучаться»? Исключите лишний ответ



Зачем стучаться в Интернет?
Жить надоело виртуально,
Пора понять, там счастья нет,
Ведь, счастье зримо и реально.

Варианты ответов



1. В любое время



2. Только в то время о котором вы договаривались.

Задание 4. Когда вы «постучались» в социальных сетях или мессенджере, то ...



Исключите верный ответ.

Похоже, всё же, я не прав –
Секунды счастья виртуальны...

Варианты ответов:



1. Важно начинать общение с вежливого приветствия и не жалеть времени на печатание обычных «добрый день», «спасибо», или «до свидания» и всегда помнить, что по ту сторону монитора — живой человек.

2. Лучше сразу представиться и назвать причину, по которой вы хотите вступить в контакт.



3. Заставлять человека ломать голову над загадочным «привет» и ждать ответа

4. Обижаться, если собеседник не ответил сразу, даже если виден его статус «в сети»

Ответ: 1



Общение. Виды общения. Эффективное общение

Общение – это связь между людьми, во время которой появляется психологический контакт. Он проявляется во взаимовлиянии, -понимании, -переживании, и в обмене информацией, мыслями, идеями, эмоциями. Рассмотрим каким оно бывает. Вашему вниманию предлагаются различные варианты.

Отметьте правильный ответ.

Задание 1. У общения есть 3 важных аспекта, которые переплетаются между собой: Цель – это причина, из-за которой возникает контакт и передача информации, Содержание – это данные, которые передаются во время общения и Средства – это способ передачи информации. Выделите то, что на ваш взгляд не имеет отношение к общению.



1. Соревнование



2. Учеба



3. Игра



4. Танец



5. Медитация - обдумывание своих мыслей с закрытыми глазами



6. Приветствие

Ответ: медитация

Задание 2. Различают разные виды общения. Функционально-ролевое – это общение, во время которого люди занимают конкретные социальные роли (что это такое?). Например, водитель – пассажир, преподаватель – студент, руководитель – подчинённый.

Отметьте лишний ответ.



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Судья-переступник



2. Покупатель - продавец



3. Врач-пациент



4. Пешеходы-светофоры

Ответ: Пешеходы-светофоры

Задание 3. Неформальное общение – это коммуникация между людьми в неофициальной атмосфере. Самый простой пример – общение родственников, друзей, влюблённой пары или супругов, соседей. Также может быть и между коллегами по работе, когда они вышли вместе на обед и свободно разговаривают на различные темы. Отметьте то, что не имеет отношение к неформальному общению.



НЕФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Беседа друзей



2. Урок



3. Чаепитие на работе



4. Соревнование

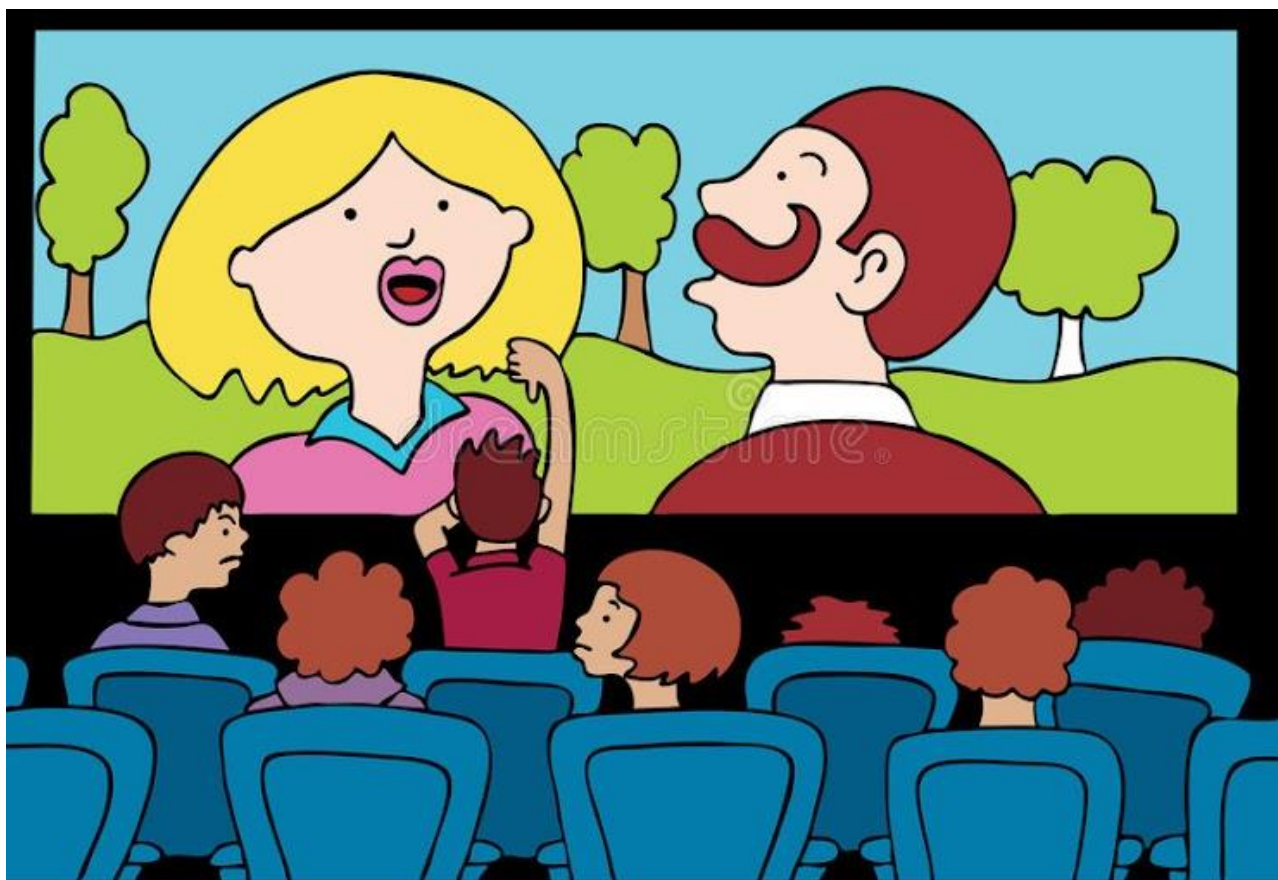


5. Общение подружек

Ответ: 2. Урок

Задание 4. Анонимное – обмен информацией между людьми, которые вступают в случайное общение. При этом не идентифицирую себя, или предоставляют небольшое количество данных (имя, свою профессию). Эти незнакомые могли пересечься и

разговориться в общественном транспорте, на выставке картин, в лифте, в кинотеатре. отметьте, где не может быть анонимного общения.



АНОНИМНОЕ ОБЩЕНИЕ

Варианты ответов:



1. Когда звонишь незнакомому человеку и не представляешься



2. Когда выступаешь с докладом



3. Когда общаешься в интернете



4. Когда семья смотрит телевизор

Ответ: Все варианты, кроме 1. Когда звонишь незнакомому человеку и не представляешься.

5 Посмотрите ролик с шуточной песней «Неудачное свидание»

<https://dzen.ru/video/watch/628a38afb59be87f05618697?f=video> и попробуйте определить, какие ошибки допустили в своем общении влюбленные.



Неудачное свидание. Исполняют Михаил Трощенко и Лаура Савицкая

Музыка Александра Цфасмана.

Слова Бориса Тимофеева

Тебя просил я быть на свиданье,
Мечтал о встрече, как всегда.
Ты улыбнулась, слегка смутившись,
Сказала: "Да, да, да, да!"

С утра побрился и галстук новый
С горошком синим я надел.
Купил три астры, в четыре ровно я прилетел.

Я ходил! И я ходила!
Я вас ждал! И я ждала!
Я был зол! И я сердилась!
Я ушел! И я ушла!

Припев:
Мы были оба.
Я у аптеки!
А я в кино искала вас!
Так, значит, завтра
На том же месте, в тот же час!
Я ходил! И я ходила!
Я вас ждал! И я ждала!
Я был зол! И я сердилась!
Я ушел! И я ушла!

Тебя просил я быть на свиданье,
Мечтал о встрече, как всегда.
Ты улыбнулась, слегка смутившись,
Сказала: "Да, да, да, да!"

Припев:
С утра побрился и галстук новый
С горошком синим я надел.
Купил три астры, в четыре ровно я прилетел.
Я ходил! И я ходила!
Я вас ждал! И я ждала!
Я был зол! И я сердилась!
Я ушел! И я ушла!

Ответ: Место, время, уточняющие вопросы.



Я понимаю окружающих

Для того, чтобы общаться с окружающими бесконфликтно нужно много составляющих. Познакомимся с некоторыми из них.

Вам в помощь даются слова, которые обозначают элементы бесконфликтного общения. Зашифрованы они в ребусах.

Запишите правильный ответ.

Ребус 1. Чувство, которое позволяет человеку не быть равнодушным к чужой беде. Готовность прийти на помощь.



Так называют чувство сопереживания
другому человеку

Мой ответ

Ответ: эмпатия

Ребус 2. Это те люди, которым легче понять тебя и помочь при необходимости. Они тебя хорошо знают. их не бывает много, но иногда они даются на всю жизнь.



Они всегда помогут

Мой ответ

Ответ: Друзья

Ребус 3. То, что позволяет человеку пристально изучать детали и не пропускать ничего. Нужно каждому школьнику, а особенно следователю или ученому.



Качество, которое помогает людям
лучше узнавать других

Мой ответ

Ответ: Внимание

Ребус 4. Это то, что объединяет настоящих друзей и то, что может разъединить компанию, если в ней люди не понимают друг друга.



Она объединяет друзей

Мой ответ

Ответ: Идея

Ребус 5. Хочешь быть внимательным? Тебе очень потребуется это качество!



Полная противоположность поспешности

Мой ответ

Ответ: Неторопливость

Ребус 6. Чтобы лучше понимать других - надо разговаривать.



Его дают , чтобы понимали лучше

Мой ответ

Ответ: Объяснение



Анализ жизненных ситуаций

Дорогие друзья!

Сегодня мы познакомимся с вами с правилами, с помощью которых можно разрешить сложную ситуацию. И потренируемся с вами в разрешении ситуаций на примере хорошо знакомых вам литературных персонажей.

Читайте внимательно задания, выбирайте правильный ответ.

Задание 1. Для того, чтобы проанализировать ситуацию надо поступить так, как вы поступаете на уроках математики при решении задач. Сначала надо увидеть в чем кроется сама проблема. Затем подумать о том, что я хочу получить от решения этой проблемы, а после

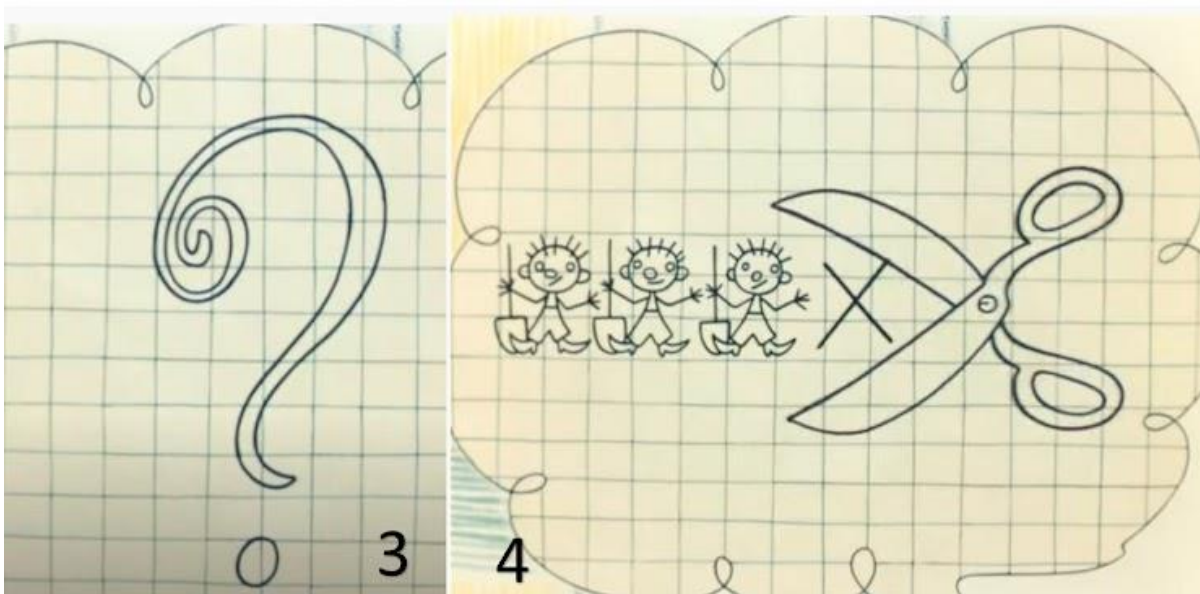
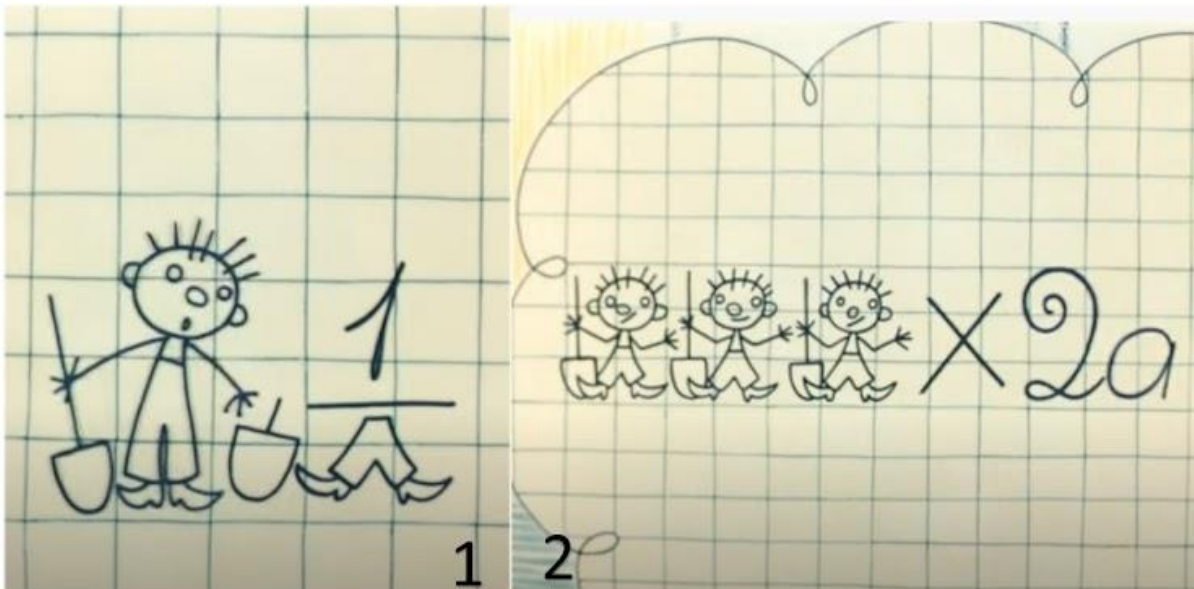
этого запланировать шаги (действия), выполняя которые, вы будете идти к своей цели. Напишите, какая проблема и какая цель была у старухи из сказки А. С. Пушкина "Сказка о рыбаке и рыбке".



*Жил старик со своею старухой
У самого синего моря*

Мой ответ

Задание 2. В чем суть проблемы Вовки из Страны невыученных уроков? Отметь необходимое.



Решим задачу про землекопов.

Варианты ответов:

- 1 Быстро мог получить результат
- 2 Хорошо выполнял умножение
- 3 Не задумывался над своими действиями и поступками
- 4 Хорошо выполнял операцию деления чисел

Ответ: 3. Не задумывался над своими действиями и поступками.

Задание 3. Чтобы вернуться домой из Страны невыученных уроков, Вовке надо было добраться до Дворца Грамматики. Но вот незадача, дворцовые ворота - наглухо закрыты. Как решил эту проблему Вовка? Выбери нужный ответ.

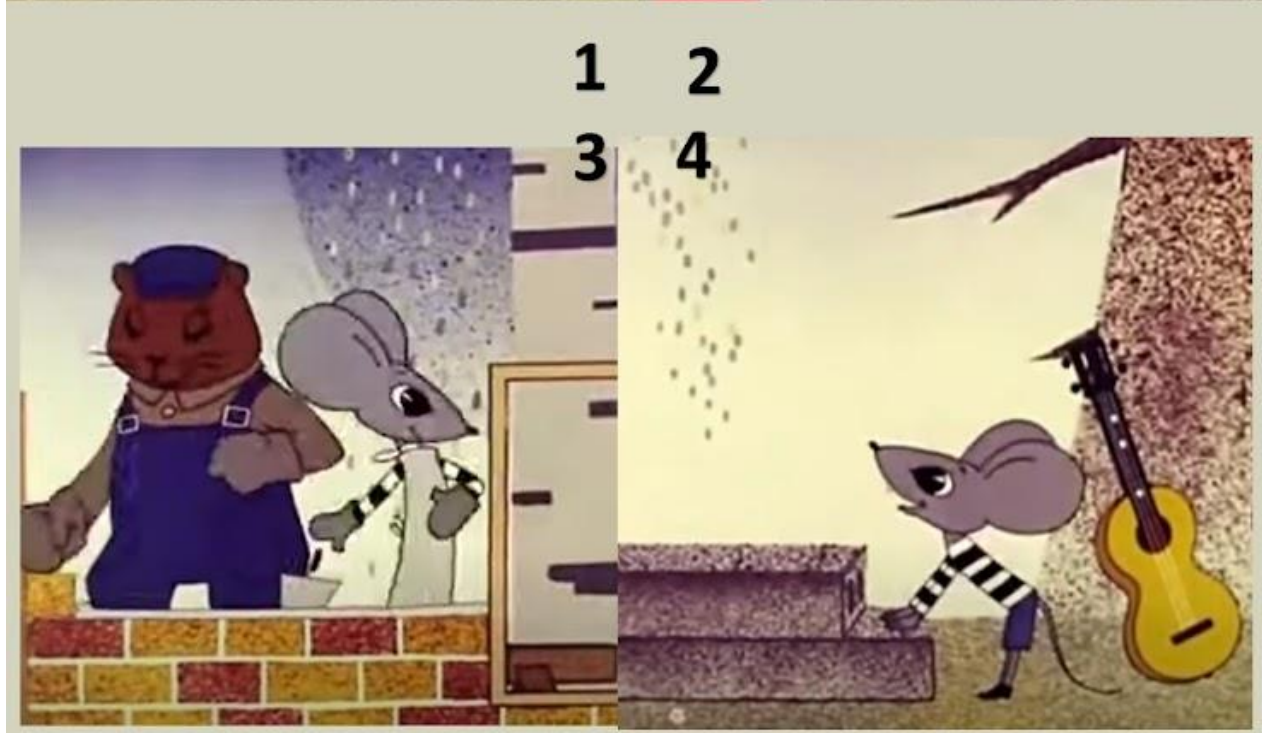


Варианты ответов:

- 1 Показал всем свое величие
- 2 Сумел подобрать правильно пропущенные буквы в словах
- 3 Дворцовая стража сама выдала ключ
- 4 Попросил помощи у окружающих

Ответ: 2. Сумел подобрать правильно пропущенные буквы.

Задание 4. В сказке "Песенка мышонка" главный герой Мышонок не сразу смог определить, в чем его проблема. А вы сможете определить? Выбери нужный ответ.



Варианты ответов:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1 Не умел вообще работать | 3 Мог работать только в команде |
| 2 Занимался самолюбованием | 4 Мог работать только самостоятельно, чтобы никто из посторонних не мешал ему |

Ответ: 2. Занимался самолюбованием.

Задание 5. Назови сказку, написанную Петром Ершовым в 1830-х годах. Укажи главных героев. Опиши с какими проблемами столкнулись герои и как смогли их решить (коротко и четко).



Мой ответ



Учусь принимать решение

Сегодня мы познакомимся с вами с шагами по принятию решений. Читайте внимательно задания, выбирайте правильный ответ.

Задание 1. Определитесь со временем

Для каждого человека существует свое, правильное время для принятия решений. В течение дня у каждого бывают моменты, когда человек неспособен сделать выбор из-за отсутствия ясности мышления, он рискует принять решение под влиянием эмоций. В сказках накоплен огромный жизненный опыт человечества. Одно из утверждений говорит: "Утро вечера мудренее". Утреннее решение бывает правильнее вечернего; лучше отложить решение, исполнение до завтра. И, значит, не стоит торопиться с принятием важных решений, продуманными, и о них вы не пожалеете впоследствии. Кто из сказочных героев придерживался этого принципа?

Отметьте необходимое



Утро вечера мудренее

Варианты ответов:

1. Кощей Бессмертный
2. Буратино

3. Василиса прекрасная
4. Баба Яга

Ответ: Баба Яга

Задание 2. Успокойте мозг

Поклонники медитации утверждают, что спокойный и расслабленный мозг лучше соображает, а значит, способен принять оптимальное решение. Для этого в течение нескольких минут дышите осознанно, или воспользуйтесь одной из практик книги «Радость изнутри». Теряется способность рассуждать, действовать трезво, разумно. Среди старых крылатых выражений есть такое: "Сильный телом победит одного, сильный умом — тысячи". Скажите о ком из сказочных героев так и не скажешь?



Сильный телом победит одного, сильный умом — тысячи

Варианты ответов:

1. Конек-горбунок
2. Глупый мышонок
3. Царевна -лягушка
4. Храбрый портняжка

Ответ: Храбрый портняжка

Задание 3. Сделайте семь вдохов

Самураи принимали решения на протяжении семи вдохов. Если самураю не удавалось принять решение за это время, он переключался на что-то другое, поскольку это означало, что для решения либо не готов он сам, либо нет подходящих обстоятельств. Наши сказочные герои тоже с удовольствием пользовались такой установкой. И чтобы добиться желаемого, но не принимать спешных решений отправлялись в путешествие, которое описывали так: "Одинокая вершина холма за семью горами. За семью горами, за семью долами, на семи

ветрах. На семи ветрах, летящих под семью цветами радуги". Назовите героя сказки, который путешествовал, но все вышесказанное не про него.



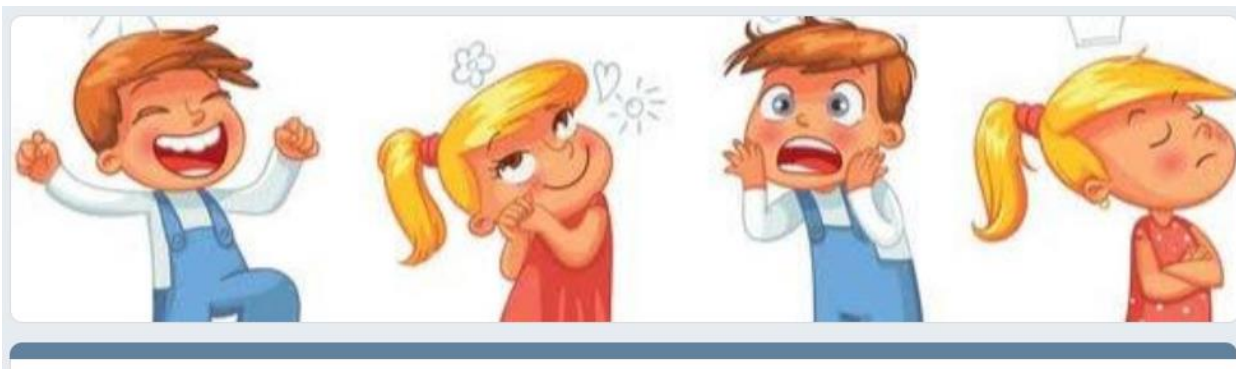
За семью горами, за семью долами

- 1 Марьюшка из сказки "Финист ясный сокол"
- 2 Кощей бессмертный из сказки "Варвара-краса, длинная коса"
- 3 Алладин из сказки "Волшебная лампа Алладина"
- 4 Колобок из одноименной сказки

Ответ: Марьюшка из сказки "Финист ясный сокол"

Делайте работу сами и решение принимайте сами, тогда вы не окажитесь в такой ситуации, в которой очутился Вовка из мультфильма «Вовка в тридевятом царстве»

<https://www.youtube.com/watch?v=vx8p3VHPHKI>



Саморегуляция, или искусство управления собой

Саморегуляция – это способность управлять собой, своими мыслями, эмоциями и возможностью выбрать как себя вести в напряженной ситуации. Как в критический момент справиться с внутренним раздражением, напряжением, плохим настроением, и проживать свою жизнь в благополучии и доброжелательных отношениях с окружающими людьми. Вашему вниманию предлагаются различные варианты. Отметьте правильный ответ.

Задание 1. Управлять собой, своим телом, мыслями, чувствами, эмоциями, отнюдь, непростое занятие. Кто-то посвящает этому целую жизнь. Чтобы исследовать этот мир с пользой для себя, важно научиться не только различать активность и потребности, но и продвигаться в направлении их дальнейшего изучения и разумного управления. Определите и отметьте неэффективные способы саморегуляции (управления) своим телом.

Варианты ответов:



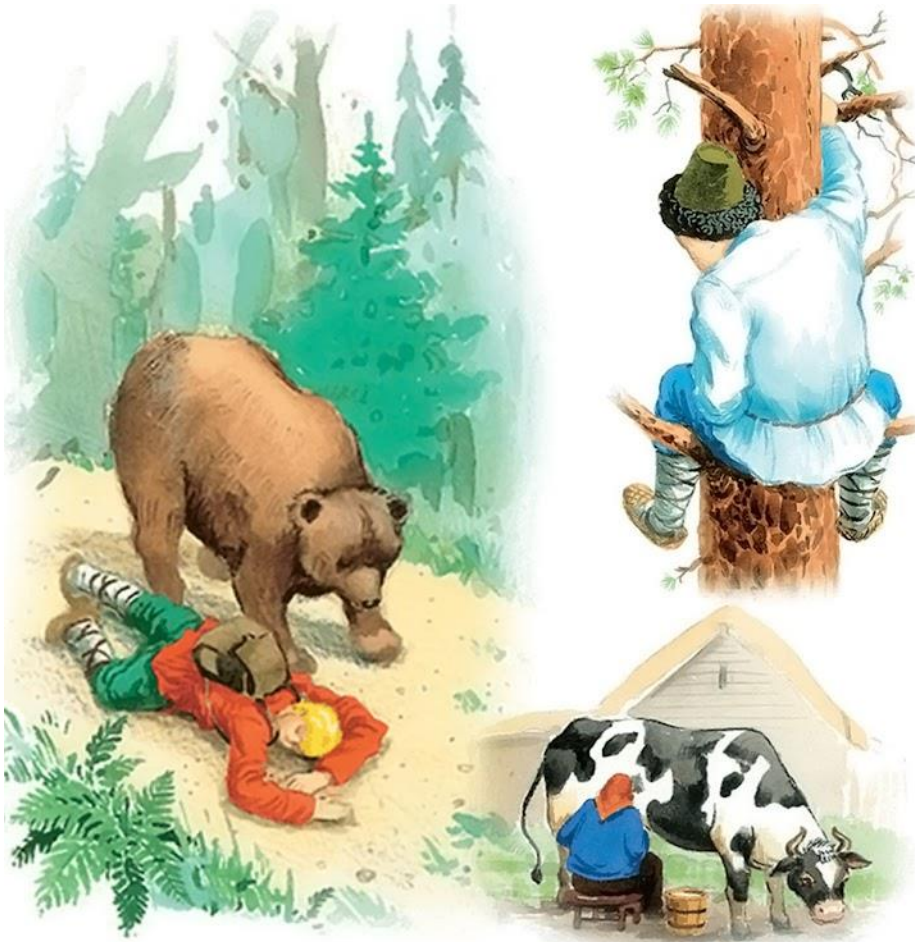
- Вести здоровый образ жизни
- Соблюдать режим дня
- Уметь восстанавливать, оздоравливать и исцелять тело
- Прислушиваться к своим биологическим потребностям
- Воспитывать в себе неутомимость

Задание 2. Если произошла ситуация, которая "вывела" вас из себя, что нужно делать? Отметьте лишний ответ.



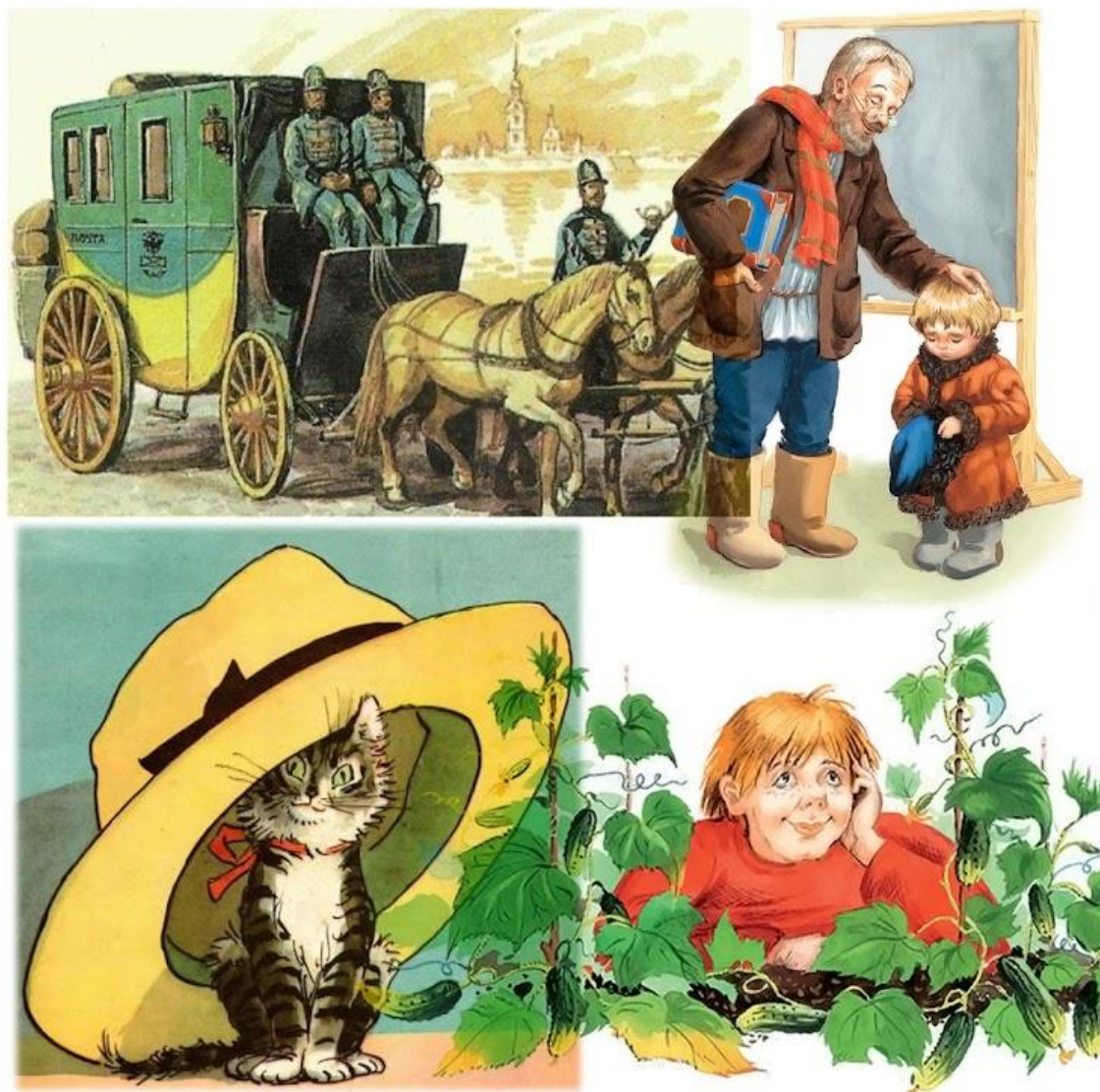
- Старайтесь не делать преждевременных выводов в любой ситуации
- Чтобы научиться справляться с собой, выработайте привычку делать глубокий вдох и считать до десяти.
- Громко ответить обидчику, чтобы тебя слышали все
- Промолчать и отомстить позже

Задание 3. Некоторые выражения в русском языке очень точно отражают наши внутренние состояния и умение их регулировать. Как вы думаете, что означает "ДУША В ПЯТКИ УШЛА"?



- Когда ты упал и ударился пяткой
- Когда ты сильно напугался
- Когда сел на низкую лавку, чтобы подоить корову

Задание 4. Помните, что подавленное или агрессивное состояние не изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Как правило, добиться успеха могут люди, которые умеют преодолевать мелкие неприятности и способны контролировать себя. а значит, "ДЕЛО В ШЛЯПЕ" - означает...



Варианты ответов:

- Когда важные письма доставляли адресату
- Когда дети из бедной крестьянской семьи не могли зимой ходить в школу, так как на всех детей был один головной убор и одни валенки
- Когда кто-то спрятался в твоей шляпе
- Когда у тебя все было хорошо

Задание 5. Обычно взрослые люди контролируют свое поведение, так как уже имеют достаточный жизненный опыт и несут ответственность за свои поступки. Для них несложно объяснить выражение "ДОСТАТЬ ИЗ-ПОД ЗЕМЛИ", а вы сможете определить истинное значение этого выражения?



Варианты ответов:

- Достать дорогую сердцу вещь во чтобы-то не стало
- Откопать спрятанные в земле сбережения
- Откопать путника, которого занесло снежной лавиной

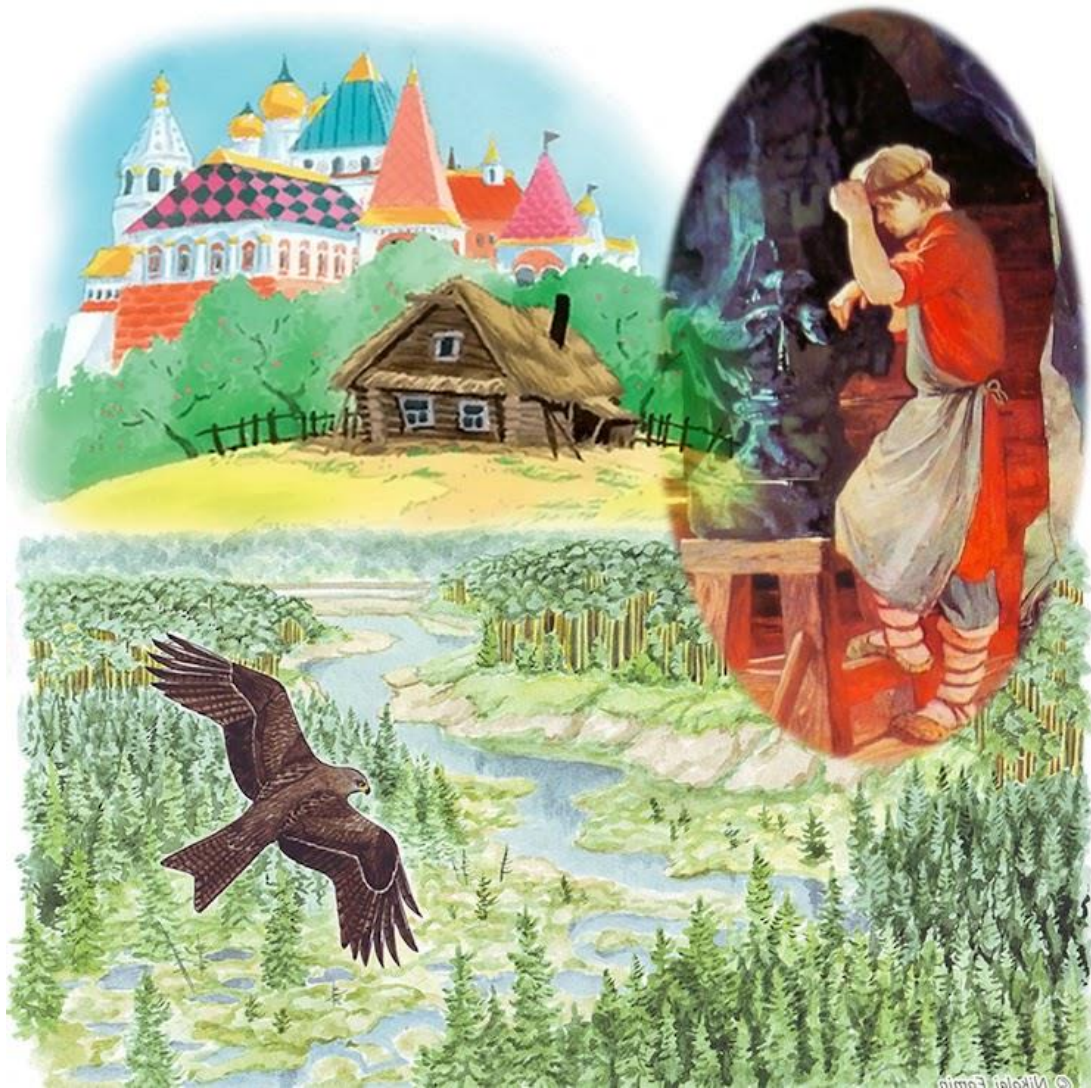
Задание 6. Некоторые люди мало работают над самоконтролем и саморегуляцией, так как считают это пустяком. Они точно не смогут определить, что значит «ПОЛОЖИТЬ В ДОЛГИЙ ЯЩИК», а вы сможете?



Варианты ответов:

- Спрятать важные бумаги в очень длинном столе
- Опустить скоропортящиеся продукты и ценности в погреб, подzemелье, где даже в жару сохранялась прохлада
- Опустить свиток с жалобой в почтовый ящик

Задание 7. У ЧЕРТА НА КУЛИЧКАХ



Варианты ответов:

- Когда дом располагался на окраине города
- Когда мастерская находилась глубоко под землей (шахта рудокопа)
- Когда жить становилось тесно, и взрослые дети уходили от стариков так далеко, что и вести достигать переставали.

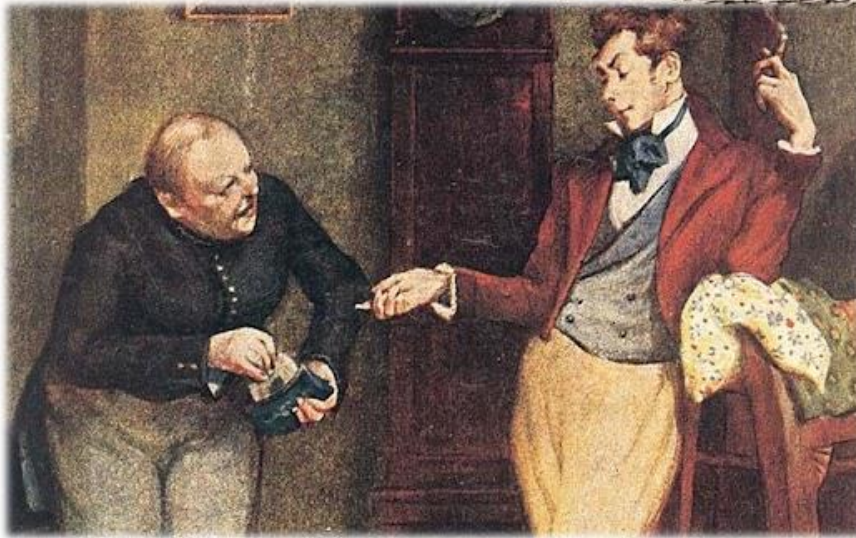
Задание 8 ДЕШЕВО, НО СЕРДИТО



Варианты ответов:

- Получить часть вещи, которая досталась после ссоры
- Купить вещь по сходной цене, но не того качества, на которое рассчитывал
- Купить дорогую сердцу вещь недорого

Задание 9. ДЕЛО ВЫГОРЕЛО



Варианты ответов:

- Хорошо протопилась печь в избе
- Сгорела фабрика или завод
- Правосудие свершилось не судьей, а взяткой



В завершении посмотрите мультфильм "Ваше здоровье!"

<https://www.youtube.com/watch?v=t2ynoFKjloY>

Ответы:

1. Воспитывать в себе неутомимость.
2. Промолчать и отомстить позже.
3. Когда ты сильно напугался.
4. Когда важные письма доставляли адресату.
5. Достать дорогую сердцу вещь во чтобы-то не стало.
6. Опустить свиток с жалобой в почтовый ящик.
7. Ответ: Когда дом располагался на окраине города
8. Купить вещь по сходной цене, но не того качества, на которое рассчитывал
9. Правосудие свершилось не судьей, а взяткой



Самоконтроль и Я

Агрессия – не всегда явление отрицательное.

Ведь она играет еще и защитную функцию – функцию самосохранения. Существуют много способов, с помощью которых можно контролировать свою агрессию. Некоторые из них я "спрятала" в ребусы. Вам предстоит распознать их и написать свои ответы.

Пока вы разгадываете, не забывайте проверять, а что из перечисленного есть у вас.

Запишите правильный ответ.

Задание 1. Чувство отрицательное, но иногда помогает самосохранению



Чувство отрицательное,
но иногда помогает
самосохранению

Мой ответ

Ответ: Агрессия

Задание 2. Прием самоконтроля и саморегуляции, еще его называют самой большой добродетелью человека



Прием самоконтроля и саморегуляции

Мой ответ

Ответ: Терпение

Задание 3. Обычно ее дают победителям. Чем больше труда ты вкладываешь в какое-либо дело, тем она для тебя ценнее, дороже.

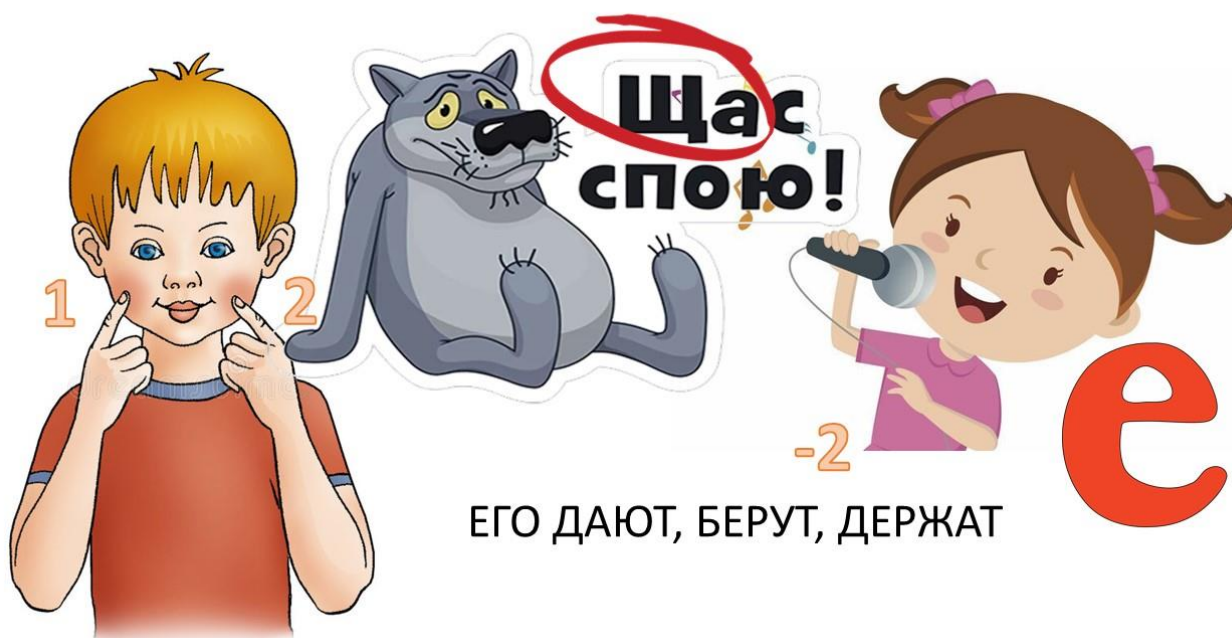


Ее дают победителям

Мой ответ

Ответ: Награда

Задание 4. А с этим понятием не все так просто: если ты нашкодил или провинился тебе придется его давать. А если ты занимаешься благородным делом - учишься, то тогда тебе это дают учителя. Когда же, после назначенного времени ты не выполнил домашнюю работу, снова давать приходится тебе...



ЕГО ДАЮТ, БЕРУТ, ДЕРЖАТ

Мой ответ

Ответ: Обещание

5 Обычно это бывает у пожилых людей. Говоря, что йоги считают это основным принципом жизни и сохранения здоровья. Нам тоже не помешало бы это, если мы собираемся принять необдуманное решение. Итак, это....

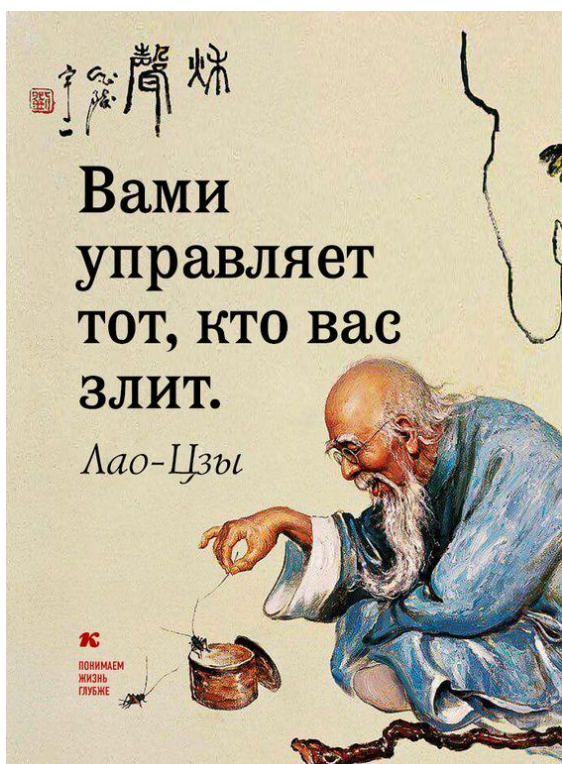


Полная противоположность поспешности

Мой ответ

Ответ: Неторопливость

Задание 6. Один китайский мудрец сказал о самоконтроле, что это не только ключ к долгой и здоровой жизни, но еще и ключ к управлению. как вы считаете о чем это он?



Мой ответ



Раскрась свои чувства

Что такое «ЧУВСТВО»?

Дорогие ребята!

Чувства — это долгосрочные состояния человека. Они бывают отрицательные и положительные. Положительные делают нашу жизнь радостней, позитивней, а отрицательные — человеку лет не добавляют, а еще и жить мешают. То, как мы хотим жить, ученые называют это качеством жизни, во многом зависят и наши чувства, с которыми мы идем по жизни и, наоборот.

Ответьте на вопросы.

Задание 1. Сколько чувств у человека? Как известно с давних пор, у человека есть пять основных чувств. Такое мнение разделяют большинство ученых и простых граждан, а также психологов, уже много веков. Основными чувствами принято считать ... Назовите их. Все эти чувства можно ощутить благодаря нашим органам. На сегодняшний день, очень много споров стало возникать по этому поводу. Многие люди начали ставить под сомнение установленный факт, что у человека есть пять чувств. Такое мнение зародилось с давних пор, и основано на том, что человек чувствует благодаря своим органам восприятия. Исключите из списка то, что вы считаете лишним.



Принято считать, что у современного человека, есть пять основных органов чувств, благодаря которым мы можем чувствовать и познавать окружающий мир, а также самих себя. Такими органами являются: Глаза, уши, нос, язык, кожа

Варианты ответов:

- Нюх
- Вкус
- Обоняние
- Зрение
- Осязание
- Ощущение

Ответ: Нюх

Задание 2. Чем чувства отличаются от эмоций? Все наши ощущения – это наши переживания и отношения к окружающему миру. Ощущать, что-либо, мы можем благодаря своим органам чувств, у человека насчитывают пять таких сенсоров. С их помощью мы получаем и можем анализировать информацию с окружающего нас мира, и воспринимать происходящее. Вся информация, которую обрабатывает наш мозг, поступает благодаря органам чувств, далее мы формируем свое восприятие и самостоятельное познание себя и окружающего мира.

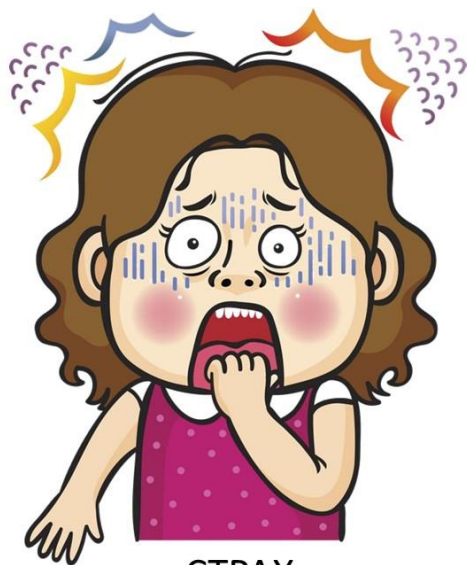


Варианты ответов:

- Быстрая реакция на какой-либо раздражитель.

- Долгосрочное состояние человека

3 Положительные и отрицательные чувства. Напишите, какие чувства вам знакомы.



СТРАХ



РАДОСТЬ

Мой ответ



Подпиши, какие чувства и эмоции изображены на рисунках. Раскрась самостоятельно.