**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества «Октябрьский»**

Конспект занятия: **«**Права и обязанности**»**

(занятие разработано для детей старшего школьного возраста)

**Подготовила: педагог Колупаева Ольга Владимировна**

**Рязань – 2016г.**

**Тип занятия:** Занятие первично-ознакомительного типа.

**Цель: познакомить старшеклассников с правами и обязанностями ребенка.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

* **Формировать знания детей об их правах и обязанностях;**
* **Формировать знания детей о правах и обязанностяхвзрослого человека.**

**Развивающие:**

* **Развивать умение рассуждать, сопоставлять, делать выводы;**
* **Развивать эмпатию, умение поставить себя на место другого человека.**

**Воспитательные:**

* **Воспитывать чувство самоуважения и уважения к другим людям;**
* **Воспитывать нравственно - правовую культуру у детей и активную жизненную позицию.**

**Методическое обеспечение:**

* **Памятка права ребёнка.**

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечания |
| 1. | **Вводная часть.**  **1. Приветствие.**  **2. Опрос самочувствия.**  **3. Предложение темы занятия.**  Педагог предлагает выслушать историю о родителях и детях, которые постоянно ссорятся, обижаются друг на друга и не могут найти общий язык, затем задаёт вопрос «Как вы считаете, какова тема нашего занятия?»  После предложения учащимися вариантов тем, педагог озвучивает тему занятия **«**Права и обязанности**».**  **4. Изучение темы.**  **Минутка теории**: «Люди, работающие в ООН (Организация Объединенных наций) побывали в африканских странах, где дети умирали от голода, в странах Азии видели совсем маленьких детей, вынужденных трудиться, чтобы выжить, выяснили, что много детей умирает от разных болезней и решили, что эту заботу о детях должны взять на себя взрослые, государство. Организацией Объединенных наций в 1989 году была принята Конвенция о правах ребенка».  Педагог задаёт вопрос: «Какие вам известны права ребёнка?», выслушивает варианты ответов и раздаёт учащимся памятку «Права ребёнка».  Педагог задаёт вопрос: Как вы думаете, до какого возраста человек считается ребёнком?  -  **Игра «Права героев сказок»**  Правила игры: кто знает ответ на вопрос, должен встать  - О каких правах идёт речь в сказках? Нарушены или нет права?  «Доктор Айболит» - все имеют право мед.обслуживание  «Колобок» - право на жизнь;  «Заюшкина избушка» - право на жильё;  «Маша и медведь» - право на свободу.  «Волк и семеро козлят» - право на семью;  «Буратино» - право на образование.  «Золушка» - право на отдых;  **Анализ сценки.** А теперь ребята давайте проанализируем сценку «Про Петю» В комнате собралась почти вся семья: бабушка вяжет, мама пишет, папа смотрит телевизор. Забегает сын Петя. Сын: Мам, так кушать хочется! Скорей дай поесть (садится за стол, начинает есть). Мама: С грязными руками за стол?! Помой руки! Сын: Это насилие над личностью! Мы сегодня с Конвенцией о правах ребенка знакомились! Бабушка: Петенька, сходи в аптеку за лекарством, что-то давление поднялось. Сын: Бабуль, не имеешь право эксплуатировать ребенка (встает из-за стола). Спасибо, я так наелся. Мама: Помой посуду, сынок. Сын: Не имеешь права использовать детский труд, мамочка (садится, смотрит телевизор). Отец: Выключай телевизор и садись за уроки, иначе я тебя отлуплю! Сын: Это проявление жестокости. Папа!  Найдите ошибки в поведении членов семьи. Имеет ли право ребёнок от чего – то отказаться и получить то, что хочет?  **Минутка теории : «Нет прав без обязанностей».** Обязанность – это круг действий, возложенных на кого – то и обязательных для выполнения.  Педагог: « Чаще всего на путь нарушения закона становится тот, кто привык не выполнять обязанности. Такой человек привык ни в чем себе не отказывать. Проходя по жизни, как по тротуару, он расталкивает окружающих его людей, забывая, что нет прав без обязанностей.»  Педагог задает вопросы:  1. Что значит быть в ответе за других? За кого ты в ответе?  2. Кого называют безответственным человеком?  3. Что такое обязанности?  4. Почему человек должен нести обязанности?  5. Приведите примеры, подтверждающие выражение: «Нет прав без обязанностей».  **Итоговая часть.**  В заключении педагог рассказывает притчу. Притча «Гвоздь воспитания»  Единственный сын отбился от рук. Испытав все способы влияния, отец придумал, наконец, вот что: вкопал против дома столб, и после каждого проступка сына вбивал в этот столб гвоздь.  Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места – весь он был утыкан гвоздями.  Эта картина поразила воображение подростка. Тогда за каждый хороший поступок отец стал вытаскивать по одному гвоздю. И вот наступил торжественный момент: последний гвоздь вытащен из столба. Но на сына это произвело совсем неожиданное впечатление: он горько заплакал.  - Что же ты плачешь? – спросил отец. – Ведь гвоздей на столбе больше нет.  - Гвоздей нет, а дырки остались…  **Рефлексия**  Педагог задаёт вопрос: «Узнали ли вы на занятии что-то новое? Могут ли эти знания пригодиться в жизни?» | Учащиеся приветствуют педагога.  Учащиеся рассказывают о своём настроении.  Учащиеся слушают рассказ педагога и предлагают варианты тем занятий.  Учащиеся рассказывают об известных им правах ребёнка (право на жизнь; на медицинское обслуживание; право воспитываться в семье;….).  Ответы детей: «Ребёнком считается человек до 18 лет, старше 18 лет – это взрослые люди (их права записаны в конституции - это правовой документ)»  Учащиеся отвечают на вопросы.  Ответы детей: «Обязанности детей: Соблюдать законы. Охранять природу. Защищать отечество. Заботиться о родителях. Получить образование и т.п...»  Учащиеся отвечают на вопросы.  Учащиеся подводят итог знаниям, полученным на занятии. | Опрос самочувствия позволяет учащимся лучше настроиться на работу на занятии  Использование продуктивного метода обучения.  Третий вопрос направлен на закрепление понятия «обязанность». |

**Используемая литература.**

* Алоева М. А., Бейсова В. Е. Поговорим как взрослые. Классные часы в 9-11 классах; Феникс - Москва, 2008. - 320 c.
* В помощь классному руководителю; Красико-Принт - Москва, 2003. - 176 c.
* Женило М. Ю. Правовые классные часы для старшеклассников и учащихся лицеев; Феникс - Москва, 2006. - 320 c.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества «Октябрьский»**

Конспект занятия: **«**Экстремальные ситуации в нашей жизни**»**

(занятие разработано для детей старшего школьного возраста)

**Подготовила: педагог Колупаева Ольга Владимировна**

**Рязань – 2016г.**

**Тип занятия:** Занятие первично-ознакомительного типа.

**Цель:** Учить принимать решения в экстремальных ситуациях, формировать привычку всегда быть внимательным при играх и прогулках, ознакомление школьников с элементарными правилами оказания первой помощи при несчастных случаях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* формировать представление у учащихся о том, что мы называем экстремальной ситуацией и где она может возникнуть;
* подчеркнуть, что принятое рациональное решение способствует предупреждению поступков разрушающих здоровье,

**Развивающие:**

* развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать, логически мыслить.

**Воспитательные:**

* воспитание бережного отношения к собственному здоровью,
* воспитание правовой культуры школьников
* воспитание навыков выживания в экстремальных ситуациях.

**Методическое обеспечение:**

* Ватман и маркеры.
* Презентация и средство для её демонстрации (компьютер, планшет).
* Карточки с вопросами для Блиц-опроса.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечания |
| 1. | **Вводная часть.**  **1. Приветствие.**  **2. Опрос самочувствия.**  **3. Предложение темы занятия.**  Педагог беседует с детьми о том, что человек иногда попадает в экстремальные ситуации. Случается и такое, что человек сам создает такие ситуации из-за невнимательности, неправильного обращения с окружающими предметами. Затем педагог задаёт вопрос «Как вы считаете, какова тема нашего занятия?»  После предложения учащимися вариантов тем, педагог озвучивает тему занятия **«**Экстремальные ситуации в нашей жизни**».**  **4. Изучение темы.**  Педагог просит учащихся объяснить, что такое в их понимании экстремальная ситуация, и привети примеры. Педагог записывает варианты ответов на доске (или ватмане). К каждой записанной экстремальной ситуации подбирается вариант поведения. Когда весь перечень исчерпан, педагог делает обобщение.  **Работа по подгруппам.**  Группа делится на 4 – 6 подгрупп. Каждая подгруппа получает карточку - задание, на которой коротко описывается экстремальная ситуация.  Педагог уточняет знание учащимися телефонов экстренной службы.  **Просмотр презентации** «Правила поведения в экстремальных ситуациях».  **Блиц-опрос:**   * Какие модели поведения в экстремальных ситуациях вы знаете? * Если вы потерялись в незнакомом районе или городе, к кому можно обратиться за помощью? * Как вызвать экстренные службы с мобильного телефона? * Как определить место купания на водоемах? * Вы не умеете плавать. Можно ли лежать на надувном матрасе на воде? Почему? * Чем обрабатывается поверхностный укус собаки? * Ты возвращаешься домой один, в подъезде у лифта встречаешь незнакомого человека. Он предлагает подняться с ним. Твои действия? * Ты идешь по улице без взрослых и видишь, что тебя преследует незнакомый человек. Куда ты можешь побежать? * Чем помочь человеку, на котором загорелась одежда? * Почему от дыма погибает больше людей, чем от огня?   **Итоговая часть. Рефлексия**  - Что нового узнали на уроке?  - Что, на ваш взгляд, самое трудное в данных ситуациях?  - Что было самым интересным?  **Раздача памяток.** | Учащиеся приветствуют педагога.  Учащиеся рассказывают о своём настроении.  Учащиеся слушают рассказ педагога и предлагают варианты тем занятий.  Дети вспоминают о том, что люди попадают в различные экстремальные ситуации. В этих ситуациях можно вести себя по-разному, но выбранный вариант поведения должен быть ориентирован на сохранения здоровья.  В ходе обобщения дети приходят к выводу, что в сложных и трудных обстоятельствах можно, либо постараться выйти из ситуации, либо принимать меры по само спасению.  Учащиеся обсуждают в подгруппе свои ситуации и объясняют, почему ими выбран тот или иной вариант поведения.  Обсуждение презентации.  Предполагаемые ответы детей:  (Звать на помощь, стараться выйти из ситуации, принимать меры по само спасению)  (К полицейскому, к прохожим).  (112 – единый номер  101 (01)- Пожарная охрана и спасатели  102 (02)- Милиция  103 (03)- Скорая помощь  104 (04)- Аварийная служба газовой сети)  (По указательному знаку.)  (Нельзя, потому что течение вас может отнести далеко от берега, матрас может в любой момент спуститься.)  (Теплой мыльной водой, дезинфицирующими средствами, накладывается чистая повязка.)  (Вежливо отказать.)  (Домой, в дом друга, в школу, зайди в ближайший магазин).  (Накрыть его одеялом или чем-либо подобным, чтобы прекратить доступ кислорода, и продолжать его катать).  (Дым содержит ядовитые вещества.) | Просмотр осуществляется при помощи компьютера, планшета и т.п. |

**Памятка «Правило четырёх «не»:**

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
2. Не заходи с ними в лифт и подъезд.
3. Не садись в машину к незнакомцам.
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

**Используемая литература.**

* Ачкасова Н. А., Сорокина И. С., Сорокина О. С. Наше здоровье в наших руках (+ CD-ROM); Антология - Москва, 2012. - 128 c.
* Боброва Л. В. Классные идеи для классного руководителя. Методические разработки для классных руководителей и организаторов внеклассной работы; Феникс - Москва, 2009. - 416 c.
* Галкина Т. И. Современный справочник классного руководителя 10-11 классов; Феникс - Москва, 2008. - 320 c.
* Майорова Н. П. Жизненно-важные навыки. Практический курс для подростков и родителей; Интеллект-Центр - Москва, 2010. - 272 c.

**Памятка № 1**

- Если ты оказался дома без родителей, никому чужому или малознакомому без родителей дверь не открывай, как бы ни представлялся незнакомец;

- Если пытаются открыть входную дверь, вызывай полицию по телефону «02», точно укажи адрес, а затем с балкона или с окна зови на помощь соседей или прохожих;

- Не входи сразу в подъезд многоэтажного дома, если перед тобой туда вошел одинокий мужчина или молодой парень;

– Не садись к незнакомым или мало знакомым лицам в автомобиль, даже если очень хочется покататься.

**Памятка № 2**

- Избегать в темное время суток улиц и переулков с плохим или слабым освещением, не ходить домой короткими, но опасными, особенно пролегающими через лесопарковую зону, дорогами, дабы сократить путь до дома, так как это очень удобное место для преступников;

- Не доверяйте случайным знакомым;

- Если чувствуешь, что тебя преследует незнакомый человек, зайди в ближайший магазин, любое людное место или попроси взрослого прохожего проводить до дома;

- Не садись к незнакомым или малознакомым лицам в автомобиль, даже если очень хочется покататься.

**Памятка № 3**

- Как правильно вызывать пожарную службу?

- Что и в какой последовательности надо называть:

объект;

что горит;

адрес;

номер подъезда;

этаж;

код (для входа в подъезд);

фамилия;

телефон;

сколько этажей в здании;

есть ли опасность для людей.

Если возгорание произошло в квартире, при этом необходимо помнить:

* во-первых, выделяющийся дым очень опасен, он содержит ядовитые вещества от него нельзя защититься, даже если дышать через сырую тряпку;
* во-вторых, даже при успешном тушении не теряйте из виду путь к своему отступлению, внимательно следите за тем, чтобы выход оставался свободным и незадымлённым;
* в-третьих, если на вас загорелась одежда: нельзя бежать, это лишь усилит горение, надо быстро сбросить воспламенившуюся одежду, а если это не удалось, следует упасть и кататься по полу (земле), сбивая пламя.

**Памятка № 4**

- Как можно потушить горящий электроприбор?

* отключить электроэнергию, накинуть на него одеяло, покрывало, чтобы прекратить доступ воздуха.
* нельзя тушить водой аппаратуру, включенную в электросеть!
* небольшое пламя на обесточенном телевизоре можно залить водой, но при этом надо находиться сзади или сбоку от телевизора во избежание травм при возможном взрыве кинескопа.
* при возгорании масла на сковородке необходимо сразу же плотно закрыть сковородку крышкой или выключить плиту.

**Памятка № 5**

Первая помощь при травмах:

***Вывихи*** – смещение суставных концов костей.

**Симптомы** – боль в конечности, невозможность движений в суставе;

**Помощь**:

холод на область поврежденного сустава;

обезболивающие средства (анальгин);

создать неподвижность конечности;

доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

***Перелом (открытый, закрытый)*** – повреждение кости нарушением ее целости.

**Симптомы** - резкая боль, невозможность движения в конечности, появление отечности, нарушение ее формы и длины;

**Помощь**:

наложить шину ( подручный материал);

борьба с шоком или предупреждение его;

доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

***Ушиб*** – механическое повреждение мягких тканей без нарушения целости кожи.

**Симптомы** – боль, опухоль на месте повреждения, возможен кровоподтек (синяк).

**Помощь**:

холод (лед, холодная вода);

покой поврежденной части;

при сильном ушибе – доставить пострадавшего в больницу;

- Из-за внезапности травм люди часто теряются, пугаются или действуют неумело. Но если вовремя и правильно оказать медицинскую помощь, то можно избежать серьезного ухудшения здоровья и даже гибели человека. Если ты поранился или тебя укусило животное и из раны течет кровь, не надо пугаться, плакать, впадать в панику. Необходимо быстро обработать края раны йодом или зеленкой. Саму ранку йодом смазывать нельзя. Чтобы грязь и микробы не попали в обработанную ранку, а так же чтобы рана меньше болела, ее нужно прикрыть, забинтовать или заклеить бактерицидным лейкопластырем. Затем как можно скорее обратиться в травм пункт к врачу.

- При падении или внезапном сильном ударе человек может сломать кость. Такая травма называется переломом.

- Если осколки кости прорвали кожу и видны из кровоточащей раны, то такой перелом называется открытым. В этом случае нужно попытаться остановить кровотечение и обработать края раны. Чаще перелом бывает закрытым. При этом осколки не видны, но поврежденная нога или рука сильно болит, быстро отекает – и на месте перелома возникает бугор. Нужно позвать на помощь взрослых.

Обеспечить покой поврежденной конечности, чтобы обломки кости не могли двигаться и вызывать боль.

Наложить шину или ровную дощечку – на поврежденные места так, чтобы их середина была на месте перелома.

Затем обернуть место перелома чем – ни будь мягким.

Обязательно вызвать скорую помощь и показать пострадавшего врачу.

При ***растяжение связок***

При оказании первой медицинской помощи необходимо обеспечить покой и приложить холод к поврежденному месту. На ногу следует наложить шину, а руку зафиксировать с помощью косынки или прибинтовать к туловищу. После этого пострадавшего следует доставить к врачу.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества «Октябрьский»**

Конспект занятия: **«**Конфликт и пути его разрешения**»**

(занятие разработано для детей старшего школьного возраста)

**Подготовила: педагог Колупаева Ольга Владимировна**

**Рязань – 2016г.**

**Тип занятия:** Занятие первично-ознакомительного типа.

**Цель:** исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* познакомить учащихся с понятием «конфликт», его составляющими;
* ознакомление учащихся с различными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях;

**Развивающие:**

* развивать у учащихся способность к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

**Воспитательные:**

* Воспитывать нравственно - правовую культуру у детей и активную жизненную позицию.
* Повышение сплочённости группы.

**Методическое обеспечение:**

* Доска или ватманы.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечания |
| 1. | **Вводная часть.**  **1. Приветствие.**  **2. Опрос самочувствия.**  **3. Предложение темы занятия.**  Педагог задает ситуацию-провокацию. К доске выходят 2 учащихся. Им дается игровое задание: быстро и красиво нарисовать здание. Учащиеся начинают рисовать. Учитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что учащиеся допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, перебивает учащихся и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т.д. Затем учитель дает возможность уч-ся закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.  - Вам понравилась такая игра?  - Что произошло в данной ситуации? (конфликт)  - Почему рисунок не получился? (комментарии уч-ся: плохо объяснили, не поняли и т.д.)  - Что не было сделано до начала работы? (не обговорили правила выполнения рисунка)  - Можно было избежать конфликта? (можно) Как?  Затем задаёт вопрос «Как вы считаете, какова тема нашего занятия?»  После предложения учащимися вариантов тем, педагог озвучивает тему занятия **«Конфликт и пути его разрешения».**  **4. Изучение темы.**  **Минутка теории**: Конфли́кт (лат. conflictus — столкнувшийся) — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.  Определение основных структурных элементов конфликта  *Стороны конфликта* — это субъекты социального взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.  *Предмет конфликта* — это то, из-за чего возникает конфликт.  *Образ конфликтной ситуации* — это отображение предмета конфликта в сознании субъектов конфликтного взаимодействия.  *Мотивы конфликта* — это внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту (мотивы выступают в форме потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений).  *Позиции конфликтующих сторон* — это то, о чем они заявляют друг другу в ходе конфликта или в переговорном процессе.  **Работа по подгруппам. Упражнение «Мам, куда ты дела мой галстук?»**Учащимся раздаются листы с конфликтной ситуацией.  «‑ Мам, куда ты дела мой новый галстук?  ‑ Что, снова посеял? Вещи надо класть на место.  ‑ Ой, не надо читать мне нотации. Я и положил на место, а его тут нет. Наверно, ты его как всегда куда-то спрятала.  ‑ Ничего я у тебя не трогала. Сам наверно забросил его в свой захламленный шкаф как обычно.  ‑ Ничего себе не трогала. Убиралась в моей комнате, так после тебя никогда ничего не найдешь.  ‑ А почему ты сам никогда не убираешься в своем свинарнике? И не кричи на меня.  ‑А я и не кричу. А, вот он, тут оказался, под рубашками.  ‑Как всегда сам виноват. Хорошо хоть, голову не потерял.»  **Парная работа «Разыграем конфликт».**  Возможные темы конфликтов:   * Ты опять надевала мою кофту без разрешения! * Ты трогал мой плеер и сломал его! * Купить автомобиль или поехать к морю.   **Минутка теории:** *Стратегии поведения в конфликте.*  I Соревнование (конкуренция) - «акула»;  II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;  III Избегание (уклонение) - «черепаха»;  IV Компромисс - «лиса»;  V Сотрудничество - «сова».  Педагог задаёт вопросы учащимся: - А какие конфликты в последнее время случались у вас?  - Какие чувства вы тогда испытывали?  - Что послужило возникновению данных конфликтов?  - Как можно было избежать этих конфликтов.  **Итоговая часть. Рефлексия.**  Педагог подводит итог: проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтогенную зону, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были.  Педагог раздаёт **памятки «Правила поведения в конфликте».** | Учащиеся приветствуют педагога.  Учащиеся рассказывают о своём настроении.  Учащиеся выражают недовольство после выполнения задания расстроены.  Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.  Учащиеся предлагают варианты тем занятий.  Обсуждение понятных и непонятных моментов теории.  Учащиеся обсуждают конфликт и делают вывод о словах – синтонах и словах – конфликтогенах.  Учащиеся в парах разыгрывают конфликты, затем анализируют собственное поведение и поведение напарника.  Ответы детей |  |

**Памятка «Правила поведения в конфликте».**

 Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

 Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.

 Критикуйте, но не переусердствуйте.

 Чаще улыбайтесь.

 Во всем надо знать меру.

 Сказать правду тоже надо уметь!

 Будьте независимы, но не самонадеянны.

 Не будьте назойливыми.

 Будьте справедливыми.

 Меньше проявляйте инициативу, где в ней не нуждаются.

 Проявляйте выдержку.

 Реализуйте себя в другом.

 Не говорите сразу с возбужденным человеком.

 Не говорите сразу о плохом, а лучше отметьте хорошие дела этого человека.

 Постарайтесь встать на место оппонента.

 Не скрывайте доброго отношения к людям, не скупитесь на похвалу.

 Умейте, заставит себя молчать , когда вас задевают в мелкой ссоре.

**Используемая литература.**

* Вилюнас В. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007 г.
* Дмитриев А.В. Конфликтология. — М.: Гардарика, 2000. — С. 54.
* Рубштейн Н. Тренинг управления эмоциями. Фикшнбук, 2001г.
* Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психологические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития 2004 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества «Октябрьский»**

Конспект занятия: **«**Пропаганда ЗОЖ**»**

(занятие разработано для детей старшего школьного возраста)

**Подготовила: педагог Колупаева Ольга Владимировна**

**Рязань – 2016г.**

**Тип занятия:** Занятие углубленно-познавательного типа.

**Цель:** расширение и углубление знаний о здоровье, здоровом образе жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Уточнение понятий Здоровье и ЗОЖ,
* Знакомство с составляющими здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развитие логического (образного) мышления, памяти, внимательности, наблюдательности, сообразительности, быстроты реакции, внимания.

**Воспитательные:**

* воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, к физической культуре,
* воспитывать доброжелательное отношение друг к другу,
* формировать психоэмоциональную устойчивость,
* способствовать улучшению психологического микроклимата в группе, способствовать сплочению коллектива группы.

**Методическое обеспечение:**

* ноутбук, ватманы, фломастеры, планшеты.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечания |
| 1. | **Вводная часть.**  **1. Приветствие.**  **2. Опрос самочувствия.**  **3. Предложение темы занятия.**  Педагог предлагает **игру-активатор: «Да и Нет – не говори».**  Участники по очереди отвечают на вопросы о своем самочувствии, но при этом запрещается говорить слова «да» и «нет». Педагог, обращаясь к подросткам, по очереди задает вопросы:   * Ты хорошо себя чувствуешь? * У тебя часто болит голова? * Ты хорошо видишь? * У тебя бывает тошнота? И т.д.   Затем педагог задаёт вопрос «Как вы считаете, какова тема нашего занятия?»  После предложения учащимися вариантов тем, педагог озвучивает тему занятия **«**Пропаганда ЗОЖ**».**  **4. Изучение темы.**  **Минутка теории**:  Педагог: что вы знаете о здоровье и ЗОЖ?   * 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. * В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье **определяется** как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».   Факторы, определяющие здоровье: 50% – образ жизни; 20% – экология; 20% – наследственность; 10% – медицинское обслуживание.  Таким образом, предпосылки здоровья – это **здоровый образ жизни**, в понятие которого, в первую очередь включается   * правильное питание, * достаточная двигательная активность, * оптимальный режим дня, * а не только отсутствие вредных привычек.   **Просмотр презентации «ЗОЖ».**  **Индивидуальная работа «Круг моей жизни»** - нарисовать свой день в виде круга, отметить на нём области – способы времяпрепровождения. Нарисовать реальный и идеальный круги.  **Групповая работа «Что может заменить вредные привычки?»**  Вопрос: какие человеческие потребности, которые якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, табака или наркотиков, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов. Например:   * Любопытство Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их. Сходить в наркодиспансер. * Расслабление Принять ванну, сделать массаж, сесть и помедитировать. * Влиться в компанию Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом. * Понравиться молодому человеку (девушке) Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях. * Получить кайф Сходить на каток или в аквапарк. * Забыть о проблемах Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе. * Снять барьеры в общении Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры * Согреться Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться. * Снять напряжение Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино.   **Работа в группах. Составление портрета здорового человека.**  Команда делится на 2 группы.  Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.  Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.  Педагог задаёт вопрос: « Как вы думаете, какой человек ( здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит»?  **Итоговая часть. Рефлексия**  Т.о., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.  **Притча про бабочку «Всё в твоих руках».**  Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:  — Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?  Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.  Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:  — Всё в твоих руках. | Учащиеся приветствуют педагога.  Учащиеся рассказывают о своём настроении.  Учащиеся слушают рассказ педагога и предлагают варианты тем занятий.  Возможные ответы учащихся.  Обсуждение учащимися презентации.  Учащиеся изображают здорового и нездорового человека,  защищают свои работы.  Учащиеся делают вывод, что от каждого человека зависит жизнь не только маленькой бабочки, а также своя судьба и положение дел во вселенной. |  |

**Используемая литература.**

* Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.
* Ачкасова Н. А., Сорокина И. С., Сорокина О. С. Наше здоровье в наших руках (+ CD-ROM); Антология - Москва, 2012. - 128 c.
* Боброва Л. В. Классные идеи для классного руководителя. Методические разработки для классных руководителей и организаторов внеклассной работы; Феникс - Москва, 2009. - 416 c.
* Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005. -№10. - С.84-92.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества «Октябрьский»**

Конспект занятия: **«Умей сказать – НЕТ!»**

(занятие разработано для детей старшего школьного возраста)

**Подготовила: педагог Колупаева Ольга Владимировна**

**Рязань – 2016г.**

**Тип занятия:** Занятие первично-ознакомительного типа.

**Цель:** формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

**Образовательные:**

* познакомить детей с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека.
* формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

**Развивающие:**

* развитие навыков личностного контроля над ситуацией, умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

**Воспитательные:**

* воспитывать

**Методическое обеспечение:**

* компьютерная презентация, мяч.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога | Деятельность детей | Примечания |
| 1. | **Вводная часть.**  **1. Приветствие.**  **2. Опрос самочувствия.**  **3. Предложение темы занятия.**  Разминка. По двое взяться за края чистого листа бумаги и попытаться за одну минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее ему, чем его напарнику.  **4. Изучение темы.**  **Минутка теории**: «Есть такое маленькое слово «Нет!», но как бывает порой не просто его произнести. Почему? Чего мы боимся? Обидеть просящего? Показаться черствым и подлым по отношению к нему? Стать отвергнутым? Потерять симпатии окружающих?  Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет».  В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придаёт мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал.  Научиться своевременно, говорить «Нет!» - важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям. Как только Вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится к Вам отношение окружающих Вас людей. Вас просто начнут уважать, уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что в дальнейшем к Вам будут обращаться только, когда Ваша помощь действительно необходима. И у Вас соответственно появится больше свободного времени.  **Упражнение «Ну же, ну же…»**  - Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.  -  Педагог делает вывод: о том, смог ли участник противостоять группе или нет.  **Групповое задание:** Придумать (по группам) ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления, нужно постараться соблазнить одного из членов другой группы выпить, закурить, принять наркотик, а члены другой группы бесконфликтно, но твердо должны этому противостоять.  **Задание «Учимся говорить нет»**  **-** Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)  Педагог выражает отказ по-разному.  а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.  б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.  в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».  г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».  д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».  **Просмотр компьютерных презентаций «Умей сказать НЕТ!»**  **Итоговая часть. Рефлексия**  Обсуждение.  Легко ли было подбирать достойные отказы?  -Какие были самыми эффективными? Почему?  -Как себя чувствовали в роли уговаривающего и отказывающегося? Кем быть легче? Какие ещё формы отказа существуют? | Учащиеся приветствуют педагога.  Учащиеся рассказывают о своём настроении.  Учащиеся играют и самостоятельно озвучивают тему занятия.  Участник упражнения отвечает на вопросы «Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?»  Учащиеся выполняют задание и совместно с педагогом формулируют виды группового давления:   * Лесть, похвала; * Шантаж, подкуп; * Уговоры, обман; * Угроза, запугивание;   Учащиеся выполняют упражнение и делают вывод: о разных видах отказа. |  |

**Используемая литература.**

## Альберти Р. Е., Эммонс М. Л. Умейте постоять за себя.

* Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н. Степанова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224 с.
* Гайдаенко, Е.А. 100 идей для детей, родителей и классных руководителей / Е. А. Гайдаенко. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 185 с.
* Литвак М.. Командовать или подчиняться. Ростов-на-Дону, Феникс, 2007 г.
* Степанов Е.Н. Педагогическая поддержка ребенка в решении проблемы // Классный руководитель. - 2006. - №5.