**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Левженская средняя общеобразовательная школа»**

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

по теме «Путешествие по внутреннему миру «Я»

**заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Яушева Оксана Федоровна**

2020 год

Цель данного мероприятия:

- помочь подросткам оценить свои личные качества, которые смогут защитить их в сложных и проблемных ситуациях,
- способствовать осознанию ценности собственного здоровья.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни,
- углубление представлений детей о вредных привычках,
- формирование навыков здорового образа жизни.

Возраст учащихся: 13-15 лет

Оборудование: компьютер, проектор, презентация.

Иллюстративный материал:

- карта маршрута;
- тест «Легко ли вы поддаётесь чужому влиянию?».

Сценарный план мероприятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Актуализация цели проводимого мероприятия.
3. Путешествие (тренинг):
 - по «Морю качеств»;
 - к «Мысу силы воли»;
 - «Волна влияния» (тест);
 - к «Острову соблазна» (мозговой штурм);
 - «Скала уверенности»;
 - «Туман мифов»;
 - «Водопад смелости»;
 - к «Рифам опасностей»;
 - «Залив ответственности»;
 - в бухту «Надежда»;
4. Подведение итогов (рефлексия).
5. Ритуал прощания.

Ход занятия:

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

– Здравствуйте, ребята. Рада видеть вас на нашем занятии.

2. ТЕМА И ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

– Я вам предлагаю совершить путешествие по внутреннему миру «Я». У каждого человека есть внутренний мир со своими ценностями и приоритетами. Но следует отметить, что некоторые качества в нас сформированы хорошо, а какие – несовершенны.

– Цель нашего путешествия – оценить свои личностные качества, которые могут помочь в сложных ситуациях, а также осознать ценность собственного здоровья.

3. ПУТЕШЕСТВИЕ

– Обратите внимание, перед нами карта маршрута. Познакомьтесь с ней...

– Это путешествие будет интересным и длинным. Нам придется столкнуться с неожиданными трудностями и испытаниями.

– Какие черты характера нам понадобятся в путешествии?

– Девизом путешествия я взяла пословицу: «Попутный ветер дует в паруса только тому кораблю, который знает куда плыть».

– Ребята, подумайте и скажите, как вы понимаете эти слова.

– Вы знаете, что при непопутном ветре капитан корабля опускает паруса, чтобы не уплыть в ненужном направлении. Но он обязательно воспользуется попутным ветром, чтобы плыть туда куда знает. Так человек обязательно воспользуется знаниями, который знает к чему стремиться, чего хочет добиться в жизни.

– Итак, мы отправляемся в путь, следуя выбранному маршруту по...

МОРЮ КАЧЕСТВ.

– Ребята, скажите, что является самым важным в человеке: сила воли, уверенность, смелость, ответственность?

– Выбрали, что для вас ценно в этой жизни? (*Ответы детей.*)

– А теперь попробуем представить себе, что из нашей жизни исчезло это качество. Что с вами стало? (*Обсуждение.*)

– Кто думает иначе? (*Ответы детей.*)

– Обратим внимание на внутреннее состояние после потери этого качества. (*Обсуждение. И так с другими качествами.*)

– Мы не сошлись мнениями. Давайте этот вопрос оставим открытым и попробуем ответить на него в конце путешествия.

– А мы держим курс к...

МЫСУ СИЛЫ ВОЛИ.

– Ребята, когда мы говорим о силе воли?

– Например, стремиться получить знания. Мы по-разному к этому относимся. Понимаем значимость образования, от этого зависит наше будущее. А какое оно будет: успешное или неуспешное? Зависит от нас. Если мы хотим успешное будущее и добиться чего-то в жизни, то мы будем прикладывать над собой усилие, чтобы достичь этой цели.

– Как прикладываем над собой усилие?

– Порой заставляем себя сесть, открыть учебник и выучить урок. И нам это удается, и мы выполняем работу. Здесь можно говорить о твердой силе воли.

– А бывает, мы находим различные причины и отговорки лишь бы отложить и не делать. И так каждый раз. То здесь говорим о слабой воли.

– Можете ли вы сказать, что все ваши поступки продиктованы только вашим мнением? А может быть, вам проще прожить "с чужой головой на плечах"? Ребята, нас накрывает...

ВОЛНА ВЛИЯНИЯ.

– И чтобы ответить на все эти вопросы, я предлагаю провести тест и лучше узнать себя.

ТЕСТ. Легко ли вы поддаетесь чужому влиянию?

1. На улице к вам подходит женщина и просит денег, рассказывая душеспасительную историю своей жизни. Вы:

а) попросите её обратиться к кому-нибудь другому, вы не Армия Спасения;

б) выразите своё сочувствие и дадите 5 рублей;

в) отдадите свой кошелек, а вдруг вам когда-нибудь придется также плохо.

2. Легко ли вы миритесь с ситуацией, повлиять на которую не в силах?

а) нет, не успокоюсь, пока я не сделаю всё, что могу, и не перепробую все возможные варианты действий;

б) если я уверен, что ничего поделать нельзя, то довольно легко смирюсь;

в) бьюсь до тех пор, пока кто-нибудь не укажет мне на бесполезность моих действий и настоятельно не посоветует прекратить.

3. При обсуждении того или иного вопроса вы:

а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;

б) скажите свою точку зрения, если так думает большинство;

в) считаете, что лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения.

4. Как вы относитесь к гороскопам?

а) всё это ерунда, в них нет ни капли здравого смысла;

б) в общем-то я в них не верю, но иногда мне кажется, что в этом что-то есть. Если мне попадает хорошее предсказание – я радуюсь, если плохое – выбрасываю из головы;

в) каждый день стараюсь распланировать, только сверившись с гороскопом.

5. Вы полностью сменили свой имидж и в предвкушении успеха. Первый же встретившийся человек испуганно на вас смотрит и спрашивает, не случилось ли с вами чего плохого. Вы:

а) пожмёте плечами – он никогда не отличался особенно хорошим вкусом, так что слушать его нечего;

б) если вы испытываете абсолютную уверенность в собственной неотразимости, то не станете обращать на это внимание. Но если это человек, мнение которого вам не безразлично, постараетесь внести некоторые изменения в свой новый облик;

в) ужасно расстроитесь: в самом деле, что это на меня нашло, клоуна из себя строить.

6. Трудно ли вам сказать "нет", когда совсем не хочется соглашаться?

а) абсолютно не трудно;

б) смотря с кем я не хочу соглашаться;

в) трудно.

Ответы: (Каких больше ответов: под А, Б, В?)

Ответы "а". Ваша воля считается достаточно твердой. Все попытки людей, пытающихся вами манипулировать, обречены на полный провал. Вы независимы и, скорее, вы привыкли управлять другими. Вы прекрасно знаете, чего вам хочется, и тому, кто встанет между вами и вашей целью, не поздоровится. Но так "доброжелательно" вы настроены отнюдь не всегда. Обычно вы даёте резкий отпор на любую попытку заставить вас поступать не так, как вам хочется.

Ответы "б". Вы – самостоятельный и независимый человек. Чаще всего вы поступаете так, как считаете нужным, но самым настойчивым отказать не сможете. Во всяком случае, в первый раз. В дальнейшем вы всё же объясните нахалу, что ваша шея, не вид общественного транспорта и безвозмездно никого не катаете. Вам кажется, что главное в жизни – это любовь, дружбы и взаимная поддержка. Ради них вы способны отказаться от намеченных планов и поступить так, как вас об этом просят.

Ответы "в". У вас слабая воля. Вы – настоящий подарок для властолюбца. Вами можно помыкать как угодно и сколь угодно, но почему-то вам и в голову не приходит, что ответственность за ваши действия с вас никто снимать не собирается. Учитесь говорить "нет", настаивайте на своём, хотя бы иногда. Ведь если вы будете отсиживаться за чужими плечами из страха перед трудностями, то и жизни не увидите, она пройдёт мимо.

– Результаты теста вам показывают, кому следует работать над силой волей.

– Ребята, смотрите, мы подплываем к...

ОСТРОВУ СОБЛАЗНА.

– На этом острове существует угроза жизни. Одна из самых распространенных вредных привычек – это курение. Когда кругом соблазн, зависимость, как нельзя кстати нужно проявлять силу воли.

– Что означают слова «соблазн», «зависимость»? (*Соблазн – нечто влекущее. Зависимость – подчинённость кому-либо или чему-либо при отсутствии самостоятельности, свободы.*)

– Одинаково ли они опасны? (*Как легко соблазниться, но как трудно избежать зависимости.*)

– Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?

– Проведем...

«Мозговой штурм».

(*Класс делится на 3 группы. Участникам дается возможность проявить себя, высказать свое мнение по проблеме, услышать мнение других.*)

– Я предлагаю вам назвать причины, из-за которых подростки начинают курить. Эти причины вы обсудите в своей группе, и как можно больше вариантов запишите на листочке.

(*После проговариваются все варианты ответов.*)

– Теперь каждой группе нужно прокомментировать, почему так поступают подростки.

1) Из любопытства. (*Стремление испытать себя в новой, почти экстремальной ситуации. Удачный ли вариант испытать себя?*)

2) Чтобы казаться взрослее (*Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников. Хотя в душе сам подросток себя таким не считает.*)

3) За компанию, желание походить на друзей, соответствовать своей группе сверстников. (*Порой это происходит вопреки своему желанию, только бы быть принятым в понравившуюся компанию.*)

4) Потому что это модно, из-за влияния рекламы. (*Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Преуспевающие молодые люди курят, потому что им некогда заниматься своим здоровьем. Многим курильщикам кажется, что курение приближает их к роскошной жизни, но именно уважаемые, солидные люди наиболее активно отказываются от курения.*)

– Хотя бы одна причина оказалась положительной?

– Какой можно сделать вывод?

– Ребята, помните, только человек с сильной волей никогда не будет рабом сигареты!

– Продолжаем путь. Перед нами...

СКАЛА УВЕРЕННОСТИ.

– Ребята, продолжите фразу: «Я уверен в себе, когда...». «Я не уверен в себе, если...»

– Таким образом, признаками уверенности являются спокойствие, убежденность в своей правоте, раскованная поза, спокойные жесты, спокойный

темп речи.

– «Уверенность в себе» и «крутизна» – это синонимы, близкие по значению слова?

– Порой подросток не видит грань между этими понятиями. Опишите «крутого» человека.

– Признаки «крутизны» – напряженная поза, суетливые жесты, повышенный тон речи, многословие.

– Какое из этих качеств «уверенность в себе» и «крутизна» положительное, какое отрицательное?

– Чувство уверенности появляется, когда человек ощущает в себе силы справиться с ситуацией.

– Сейчас мы попробуем испытать это качество. На пути у нас...

ТУМАН МИФОВ.

– Используя такое качество как уверенность, убежденность в своей правоте, развейте существующие мифы о такой вредной привычке, живущей в молодежной среде, как алкоголизм. Отметьте, миф это или реальность.

(Каждой группой зачитывается высказывание. Выясняется правдивость или ошибочность данного высказывания. Приветствуется вступление участников в дискуссию).

- **Алкоголь - это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа.**

МИФ. (Алкоголь – это спиртной напиток, подавляющий психическое состояние. Он угнетает деятельность головного и спинного мозга. А значит, ухудшает работоспособность.)

- **Нет вероятности употребления наркотиков в компании пьяных подростков.**

МИФ. (Под воздействием алкоголя теряется контроль над собой, человек становится уязвимым, поддающимся влиянию, готов совершить необдуманные поступки.)

- **Алкоголь разрушают в человеке личность, здоровье.**

РЕАЛЬНОСТЬ. (Человек, потребляющий алкоголь, разрушается как личность. Он становится зависим физически и эмоционально. Появляются проблемы со здоровьем.)

– Справились, молодцы! Мы плывем дальше. И перед нами ...

ВОДОПАД СМЕЛОСТИ.

– Что такое смелость? *(Смелость – способность человека преодолевать в себе чувство страха, опасения перед трудностями и неблагоприятными для него последствиями).*

– Выясним, способны ли мы преодолевать опасности. Так мы приблизились к ...

РИФАМ ОПАСНОСТЕЙ.

- Здесь мы поговорим о наркотических веществах.
- Подумаем вместе. Наркотики: опасно это или нет?
- Многие люди ведут личные дневники, где записывают события, сокровенные тайны, чувства. И сейчас, ребята, я вам хочу зачитать отрывки из дневника человека, который употребляет наркотики.

➤ *Шаг в пропасть... Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полёта. И конец будет таким же.*

➤ *На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их дают бесплатно? Расчёт на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, но насадив его на крючок.*

➤ *Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у неё прощения, как у родителей за плохой поступок. Наркомания не прощает ничего, никогда и никому! Каждый наркоман в этом уже убедился.*

- Есть обстоятельства в жизни, не зависящие от нашей воли, например, погода. Но во многих случаях мы все же можем влиять на ход событий, делать сознательный выбор, принимать правильное решение. И за каждое слово, действие, выбор, поступок несем ответственность, а также ответственность за собственную жизнь и здоровье. На пути...

ЗАЛИВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

- Что такое ответственность? (*Отдавать отчет в своих действиях.*)
- Вспомнить ситуацию из своей жизни. (*Ответственность за невыученный урок, за ложь и т.д.*)
- Почему бывает трудно ответить за свои поступки? (*страх наказания, опасение, непонимание, не простят*)
- Какие чувства испытывает человек за проступок? (*чувство вины*)
- Как вы понимаете житейскую мудрость: «Не ошибается тот, кто ничего не делает».
- Главное понять, что доблесть не в том, чтобы никогда не совершать ошибки, а в умении признавать их.
- А как можно было бы избежать неприятностей? (*Стремление предвидеть последствия своих поступков, а также умение анализировать то, что уже случилось, и в дальнейшем не совершать подобных ошибок.*)
- Ребята, хочу сказать, что непоправимых ошибок практически не бывает. Всегда можем исправить ситуацию. Когда человек признает совершенную им ошибку, то он вызывает симпатию окружающих.

ИТОГ.

– Наше путешествие подходит к концу. После успешного преодоления всех испытаний корабль вошел в...

БУХТУ НАДЕЖДЫ.

– Продолжите высказывание «Я надеюсь, что...». (*Ответы детей.*)

– Так какое же качество является важным в человеке? (*Сила воли, смелость, уверенность, ответственность – все эти качества – главные составляющие личность человека*)

– Как вы считаете, ребята, полезна была информация, которую вы получили сегодня на занятии? (подведение итогов: сказать НЕТ вредным привычкам, для сохранения своего здоровья и здоровья целых поколений.)

– А мне в свою очередь хотелось закончить наше путешествие по внутреннему миру «Я» пословицей: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

– На этом наше занятие закончено. До свидания!

Список использованных источников

1. Алоева М.А. Классные часы и родительские собрания в 7 – 9-х классах / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Изд. 4-е, доп. и перер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 328, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
2. Виноградова, Екатерина Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей / Екатерина Виноградова. – М.: АСТ, Сова, 2008.
3. Вопросы молодежи. Практические советы. 1998 г
4. Дик Н. Ф. Веселые классные часы в 7 – 9-х классов / Н.Ф. Дик. – 4-е изд., дополн. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 352 с. – (Сердце отдаю детям).
5. Классные часы: 11 класс / Авт-сост. А.В. Давыдова. – Москва: ВАКО, 2009. – 256 с. – (Учебный год).
6. Исмуков Н.Н. Что нужно знать о наркотиках и наркомании. Беседа с подростком об опасности наркомании. Пособие для родителей и учителей. – Чебоксары: «Клио», 2000. – 40 с.
7. Справочник социального педагога: 5–11 классы / Авт.-сост. Т.А. Шишковец. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ВАКО, 2007. – 336 с. – (Педагогика. Психология. Управление).