

МОУ «Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»

Согласовано

на заседании школьного
методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
«Я и Мы»
уровень: основное общее образование (5 классы)
срок реализации: 1 год**

**Педагог-психолог:
Дурницкая М.В.**

2023-2024 учебный год

Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это ещё одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-го класса. Программа адаптирована на основе программы В.А. Родионова, М. Ступницкой «Я и Мы».

Предлагаемый цикл тренинговых занятий «Я и Мы» призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться. Часть занятий посвящена развитию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще невелик. Ближайшее окружение, преимущественно дружественное, обозначается понятием «Мы». В ходе занятий дети могут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» частью общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей). Приобретенный в тренингах опыт станет для участников профилактикой трудностей пубертатного периода.

Каждое занятие начинается приветствием, поэтому авторы сочли возможным не указывать это постоянно в сценарных планах. То же самое относится и к ритуалу прощания.

Данный цикл занятий заканчивается психологической игрой, которая имеет своей целью подведение итогов, с одной стороны, и представляет собой своеобразный зачет по пройденному материалу, с другой.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Давайте познакомимся.	1
2.	Что такое пятый класс?	1
3.	Мы и наши близкие.	1
4.	Мы и наши привычки (режим дня).	1
5.	Мы и наши привычки (правила личной гигиены).	1
6.	Мы и наши привычки (правила рационального питания).	1
7.	Мы, наши недостатки и наши достоинства.	1
8.	Мы, наши права и наши обязанности.	1
9.	Мы и наш класс.	1
10.	Итоговая игра «Мы вместе».	1

ЗАНЯТИЕ 1. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

Цель

Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.

Задачи

Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности).

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью «На психологическом тренинге...», фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Имя и качество»: участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.

Можно, выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

Далее ведущий и задает вопрос: что же необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы?

Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе, на доске или в центре круга укрепляется лист бумаги с надписью «Нам нужны правила».

Ведущий подчеркивает: для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься участникам на психологическом тренинге.

Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы (при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга):

Зачем ученики ходят на уроки?

Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят?

Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?

Будут ли отличаться правила поведения на психотренинге от правил поведения на уроке, почему? Как вы думаете, что мы будем делать на психотренинге? (Подчеркнуть самые интересные идеи.)

Основная часть

Ведущий сравнивает дискуссию, когда все высказывались в свободной форме, с обсуждением, когда все высказывались по очереди. Предлагая участникам оценить, когда им было удобнее общаться друг с другом, обращает внимание на удобство второго варианта.

Чтобы учащиеся убедились в преимуществах второго варианта, можно выполнить упражнение «Мой адрес»: все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие. Далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: нельзя перебивать друг друга.

После дальнейшего обсуждения записывается второе правило — нельзя мешать друг другу говорить. Ведущий сообщает, что на тренингах будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, прием у каждого может быть свое мнение. Задает вопрос,

должны ли у всех быть одинаковые мнения. Затем подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило - нельзя оскорблять друг друга. Ведущий демонстрирует черновик, на котором сделаны три записи: «Нельзя перебивать друг друга», «Нельзя мешать друг другу», «Нельзя оскорбить друг друга». подчеркивает, что правил может) быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? Строгость правилам придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно». После обсуждения ведущий предлагает свой (или написанный со слов участников) вариант, при этом каждое правило записано на отдельном листке. «Можно быть уверенным, что, когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Они закрепляются на листе ватмана, на котором сверху написано: «На психологическом тренинге...» этот лист заменяет собой надпись «Нам нужны правила».

Один из участников или трое по очереди читают правила вслух.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит тренинг.

Заключительная часть

Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии. Для этого выполняется упражнение «Цвет моего настроения»: участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Зачем люди прощаются?

При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила.

По ходу высказываний ведущий подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

Домашнее задание

Ведущий обращает внимание учащихся на то, что пока еще не придумано, как здороваться на тренинге. Предлагает подумать об этом дома. Кроме того, предлагается обсудить с родителями правила поведения на тренинге и подумать, нужно ли что-нибудь к ним добавить.

Ведущему на заметку

Во вводной части при обсуждении, которое должно идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуется не одергивать участников и они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО ТАКОЕ 5-Й КЛАСС?

Цель

Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

Задачи

Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; формировать позитивное отношение к своим

возможностям, а также умение преодолевать возникающие трудности и оказывать поддержку другим; помогать осмыслению себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование

Лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

После обычного приветствия проводится игра «Коллективный счет». Участники стоят в кругу, опустив голову и не глядя друг на друга. Необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь как можно быстрее добраться до больших чисел. При этом должны выполняться три условия: участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой.

Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить, стоит ли ему говорить, или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем до больших чисел она добирается.

По завершении игры ведущий предлагает выполнить упражнение «Те, кто»: делают шаг вперед те, кто любит сладкое, поднимают правую руку те, у кого есть кошка, приседают те, кому нравится играть в футбол, и т.п.

После окончания данного упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

Один из учащихся читает принятые на прошлом занятии правила поведения на тренинге. Ведущий предлагает добавить какие-либо правила, если это необходимо. Можно подчеркнуть, что чем больше правил, тем сложнее их соблюдать. Принятые на прошлом занятии правила являются достаточно универсальными, они охватывают все возможные ситуации, возникающие на тренинге.

Далее ведущий напоминает, что необходимо принять ритуал приветствия. При его обсуждении выясняется, зачем люди здороваются, в чем смысл приветственных жестов и слов (отдания воинской чести, рукопожатия, пожелания здоровья и успехов). Подчеркиваются наиболее интересные высказывания учащихся.

Если участники долго не смогут выбрать вариант приветствия, ведущий может предложить такой: все становятся в круг, левую руку поворачивают ладонью вверх, а правую ладонью вниз, каждый соединяет свои руки с руками соседей; произносятся хором слово «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ». На последнем слоге руки разъединяют и хлопают в ладоши. Можно повторить это несколько раз для тренировки.

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь» (приложение 1). На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1,2,3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало пологого подъема, 10—11-й классы — вершина горы. Расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками.

Участникам предлагается на этой линии найти свое нынешнее место. Ведущий просит детей представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Они, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

О чем говорят путники на привале? (Вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу.) Что запомнилось на пройденном участке пути? Какие встречались

трудности? Что помогло их преодолеть? (Можно предложить участникам продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»).

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания, обращает внимание на то что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? (Продолжить фразу: «В пятом классе мне хотелось бы...»). В детских высказываниях нужно подчеркнуть оптимистические ожидания.

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс. Обобщает высказывания и предлагает ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это скорее интересно или скорее трудно?» После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что учеба в 5-м классе — дело и трудное, и интересное. При этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей («Вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги...»).

Основная часть

Ведущий обращает внимание участников на отрезок «Школьного пути» с 5-го по 9-й класс и сообщает, что это самый важный участок, основной отрезок пути, который так и называется «Основное звено школы». Что значит «основное звено»? Высказываются желающие, передавая мяч друг другу. Ведущий подчеркивает, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное.

Ведущий обращает внимание детей на то, что они приступили к преодолению основной части своего школьного пути. Предлагает подумать, как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь. Высказываются все желающие (путешественники проверяют, все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).

По аналогии предлагается сказать, какой багаж нужно взять с собой пятиклассникам. Высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т.п.).

Далее учащиеся думают над вопросом, в чем надежность их одноклассников/Для этого выполняется упражнение «Комплименты»: участники, сидя в фугу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные юрты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка. Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удастся...».

Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

Заключительная часть

Выполняется упражнение «Путешествие на газете»: участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т. д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты.

После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. При этом ведущий подчеркивает, что чем теснее сплоченность группы, тем успешнее выполняется это упражнение.

Домашнее задание

Обсудить с родителями, какая помощь тебе может понадобиться в 5-м классе (не обязательно только в учебе) и чем бы ты сам мог помочь другим (не только одноклассникам).

Ведущему на заметку

Во вводной части выбор участника, который будет читать правила, может привести к спорам. Поэтому ведущий выбирает сам, например при помощи любой считалки. Можно также выбрать того, у кого в самое ближайшее время будет день рождения, кто совсем недавно отмечал свой день рождения и т.п.

При выборе ритуала приветствия необходимо настаивать на соблюдении принятых правил. Для удобства участников предложить им, чтобы говорил только тот, у кого в руках находится мяч или игрушка (этот прием можно использовать на всех занятиях).

ЗАНЯТИЕ 3. МЫ И НАШИ БЛИЗКИЕ

Цель

Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Задачи

Развивать представление о роли близких в жизни человека; формировать убеждение в том, что близкие могут быть опорой в жизни, а также стремление самому оказывать им помощь; помогать осмыслить свои возможности по оказанию поддержки близким людям.

Оборудование

Мягкая игрушка или мяч, лист ватмана, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ритуал приветствия, принятый на втором занятии.

Игра «Шестерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1,2, 3,4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Допустившие ошибку выбывают из игры.

По завершении игры выполняется упражнение «Ассоциации»: участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, называют ассоциации с предложенным словом.

Обсуждение домашнего задания. Желающие отвечают на вопрос, какая помощь им может понадобиться в типичных жизненных ситуациях. Все высказывания записываются на одной половине доски или на листе бумаги.

Далее участники по желанию говорят, чем они готовы помочь окружающим людям. Эти высказывания записываются на другой половине доски (листа бумаги).

Ведущий, сравнивая записи, обращает внимание участников на то, что почти в любой жизненной ситуации мы можем получить помощь окружающих. Предлагает подумать, к кому в первую очередь мы обычно обращаемся за помощью.

Пока участники размышляют, на доске или на листе бумаги необходимо нарисовать несколько концентрических окружностей (можно приготовить заранее). В центре первого круга написано «Я»; По ходу обсуждения заполняются другие окружности: вторая — семья (родители), третья — друзья (одноклассники), четвертая — учителя (или любимый учитель) и т.д.

При обсуждении получившейся схемы участники подводятся к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и опору. Такой защитой и опорой являются наши близкие.

Основная часть

Ведущий предлагает детям подумать, кто такие близкие люди. Высказываются желающие, передавая друг другу игрушку. Обобщая высказывания, ведущий подчеркивает, что близкие для человека люди — это те, кто всегда готов ему помочь. При этом они делают это бескорыстно (обсудить: что значит помогать бескорыстно), они

заинтересованы в успехах близкого человека, переживают из-за его неудач. У каждого человека есть близкие.

Обратить внимание на те выступления, где среди близких называются младшие братья и сестры, старые бабушки и дедушки — те, кто не может быть защитой, а сам нуждается в помощи. Высказываются соображения, почему человек, оказывая поддержку своим близким (родственникам, друзьям, может быть, даже чужим людям), сам становится сильнее. Здесь подчеркивается, что в этих ситуациях мы получаем подтверждение собственной силы, своих знаний и опыта. Приводятся примеры.

Подводя итоги, ведущий говорит о том, что у каждого, наверное, в жизни были ситуации, когда он оказывал помощь и поддержку другим (чем старше становится человек, тем больше он может поддерживать своих близких). Участникам предлагается рассказать, как они помогали близким, когда были маленькими, и что могут сделать для них теперь (можно привести примеры выполнения домашних обязанностей).

Заключительная часть

Ведущий обращает внимание на доску, где в начале урока были сделаны записи. Подчеркивается, что у большинства людей есть способность и стремление помогать и поддерживать других.

Участникам предлагается перевернуть листы бумаги на другую сторону (если схема была нарисована на доске, то нужно раздать всем по листу бумаги и карандаши). Далее выполняется упражнение «Мой портрет в лучах солнца»: участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других. При этом надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали.

Выполняется упражнение «Цвет моего настроения». По возможности обратить внимание детей на то, что их настроение стало лучше по сравнению с началом урока.

Домашнее задание

Подумать, почему улучшилось твое настроение, обсудить с родителями свои рисунки.

Ведущему на заметку

Во вводной части в упражнении с окружностями следует помнить, что в группе могут оказаться дети из неблагополучных семей. В этом случае всем участникам раздаются листы бумаги и карандаши и предлагается самостоятельно рисовать свою схему.

ЗАНЯТИЕ 4. МЫ И НАШЕ НАСТРОЕНИЕ — ОТ КОГО И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ

Цель

Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.

Задачи

Актуализировать представления о факторах, влияющих на настроение людей; развивать навыки произвольного влияния на собственное настроение; помочь осмыслить приобретенный опыт.

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги А3, набор цветных карандашей (фломастеров или красок) и кисточек для каждой краски.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Обсуждение домашнего задания (почему улучшилось наше настроение). Выполнив рисунок «Мой портрет в лучах солнца», каждый увидел свои положительные качества.

Игра «Встаньте, сколько назовут». По команде ведущего: «Встаньте, четверо (трое, пятеро и т.д.)» — должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), вставать ли ему сейчас или оставаться сидеть. В итоге нужно выполнить это упражнение правильно.

Далее участникам предлагается по очереди на общем листе бумаги изобразить свое настроение цветным карандашом, фломастером или краской. Все выстраиваются в цепочку и в быстром темпе, подходя к столу, делают росчерк каким-либо цветным карандашом. По окончании ведущий просит участников ответить на вопрос, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения). Получается рисунок № 1.

Ведущий побуждает участников вспомнить ситуации, когда настроение бывает не таким уж хорошим. Желаящие приводят примеры, передавая друг другу мяч или игрушку.

По кругу передается лист бумаги, на котором каждый участник по очереди, выбирая карандаш (фломастер) соответствующего цвета, изображает свое настроение в различных ситуациях.

Возможные ситуации:

- предстоит делать то, чего делать не хочется;
- кто-то указывает человеку на его недостатки;
- кто-то его несправедливо обвиняет;
- кто-то не выполнил то, что ему пообещал;
- он получает оценку хуже, чем предполагал;
- и т. п.

Можно одни и те же ситуации предлагать нескольким участникам. Получается рисунок № 2.

Ведущий демонстрирует учащимся оба рисунка, укрепляет их на доске и предлагает обсудить, что же такое настроение. Участники отвечают по кругу, продолжая фразу: «Настроение — это...».

Далее обсуждается, от чего может зависеть наше настроение. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что на настроение человека влияют не только реальные события, но и воспоминания, самочувствие, погода.

Основная часть

Ведущий предлагает каждому вспомнить, что он чувствует, когда у него плохое настроение. В высказываниях подчеркнуть: подавленность, беспокойство, раздражение и т.п. Обсудить: нужно ли человеку уметь преодолевать свое плохое настроение. В каких случаях нужно уметь это делать?

Нужно обратить внимание учащихся на то, что в жизни каждого человека возникает необходимость управлять своим настроением. Желаящим предлагается рассказать, как они справляются со своим плохим настроением. (Можно побыть одному, встретиться с другом, пожаловаться близким, послушать музыку, порисовать).

Ведущий предлагает тем участникам, которые не высказывались, выбрать лучший, с их точки зрения, способ овладения своим настроением.

Подводя итог обсуждению, ведущий подчеркивает, что тот, кто умеет управлять своим настроением, получает серьезное преимущество при выполнении различных дел, так как может вовремя сосредоточиться, не выдавать себя и т.п. Примеры могут привести сами дети.

Заключительная часть

Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение «Вверх по радуге», с помощью которого можно улучшить свое настроение: все встают, закрывают глаза,

делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

Домашнее задание

Научить родителей (близких) упражнению «Вверх по радуге» и выполнить его вместе с ними.

ЗАНЯТИЕ 5. МЫ И НАШИ ПРИВЫЧКИ (РЕЖИМ ДНЯ)

Цель

Формирование представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учетом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

Задачи

Актуализация представлений о привычках, их связи с индивидуальными особенностями и повседневными обязанностями людей; формирование убеждений: в преимуществах предварительного планирования предстоящих дел; формирование стремления соблюдать оптимальный распорядок (режим) дня и недели.

Оборудование

Игрушка или мяч, школьные дневники участников, бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета — по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Упражнение-разминка «Нос-пол-потолок»: ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы. Однако одновременно он показывает и называет разные предметы, например: говорит «пол», а показывает на потолок. Участники должны, глядя на ведущего, делать то, что он говорит, а не то, что показывает.

При необходимости можно провести еще одно разогревающее упражнение (по усмотрению ведущего).

Далее участники рассказывают, удалось ли им на прошедшей неделе управлять своим настроением при помощи упражнения «Вверх по радуге». Была ли в этом необходимость? Далее все вместе проделывают это упражнение 2—3 раза.

Ведущий предлагает одному из участников кратко описать обычный будний день и продолжить фразу: «Когда я прихожу из школы домой, то первое, что я делаю ...» Далее эту фразу по очереди продолжают все желающие.

Ведущий дает участникам задание — определить, что такое «привычка» (действие, которое человек совершает не задумываясь). Затем происходит обсуждение, как участники понимают выражение «Привычка — вторая натура» (наши привычки формируют наш характер); есть ли у участников одинаковые привычки (подчеркнуть, что похожие привычки помогают людям понимать друг друга).

Ведущий обращает внимание участников на то, что почти все они, приходя домой из школы, садятся за выполнение домашнего задания (сразу или после отдыха). Предлагает подумать, почему у большинства сложилась такая привычка. После того как высказутся 2-3 участника, подчеркивает, что многие наши привычки обусловлены повседневными обязанностями (ухаживать за домашними животными, поливать цветы).

Учащиеся делятся на две группы, которые размещаются в разных частях комнаты: те, кто делает уроки сразу после прихода домой, и те, кто сначала отдыхает. Каждая группа должна обосновать преимущества своей привычки. Делается вывод, что «нормальны» оба варианта, так как привычки связаны с индивидуальными особенностями участников.

Желательно показать преимущества каждого из вариантов. Ведущий еще раз подчеркивает, что наши привычки связаны не только с нашими обязанностями, но и с индивидуальными особенностями.

Основная часть

Происходит обсуждение, существует ли в школе режим дня (посмотреть расписание уроков и перемен в дневниках).

Можно попросить участников ответить на следующие вопросы:

Чем вызвана необходимость режима дня в школе?

Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника?

Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю)? Почему?

Можно ли спланировать свои внешкольные дела?

Надо предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения. Выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки. Удобно ли это? На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в свои дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой; желтым — со средней нагрузкой; зеленым — с отдыхом и развлечениями. (Эта работа начинается на занятии, а завершается дома.) Цвет покажет рациональность распределения сил

участников в течение недели и каждого дня.

Заключительная часть

Осмысление полученного опыта: закончившие раскрашивать бланки могут продемонстрировать всем свою работу. В завершение можно попросить участников назвать ассоциации, связанные с понятием «режим дня».

Домашнее задание

Закончить раскрашивание бланков; обсудить с родителями свой режим дня, интересы и привычки.

Ведущему на заметку

Во вводной части все упражнения, где участники говорят о своих привычных действиях, необходимо выполнять в быстром темпе.

ЗАНЯТИЕ 6. МЫ И НАШИ ПРИВЫЧКИ (ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)

Цель

Закрепление навыков соблюдения личной гигиены, убеждений в преимуществах опрятности и аккуратности.

Задачи

Актуализировать представления о гигиене; убеждение в необходимости соблюдать личную гигиену; осмысление и коррекция своих гигиенических привычек.

Оборудование

Мягкая игрушка или мяч, два листа бумаги, фломастеры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Упражнение «Цвет моего настроения». Затем ведущий предлагает участникам сравнить раскрашенные бланки «Моя рабочая неделя», разложив их на полу. Определяется самый «загруженный» и самый «разгруженный» участник, каждому из них предлагается рассказать о своем режиме дня.

Желающие могут сообщить, как им удалось распределить свои силы в течение недели.

Обращается внимание на общее в режиме дня участников, подчеркивается, что у них много одинаковых обязанностей и одинаковых привычек, поэтому они могут оказывать друг другу поддержку в случае необходимости.

Ведущий предлагает тем участникам, кто попытался изменить привычный режим дня, сказать, легко ли это было сделать. Предлагается подумать, почему трудно менять сложившийся (привычный) распорядок дня. Выступают один-два участника. Ведущий подчеркивает, что привычки, пронизывая нашу жизнь, влияют и на наш режим дня. Желаящие сообщают, что они делают в жизни по привычке (не задумываясь). Ведущий заостряет внимание учащихся на привычном соблюдении ими правил личной гигиены.

Участники по кругу, передавая мяч, продолжают фразу: «Гигиена — это...».

Затем думают над вопросами:

Почему у всех людей есть гигиенические привычки?

Только ли у людей они есть?

Почему любому живому существу необходимо соблюдать гигиену?

В ходе обсуждения подчеркивается жизненная важность соблюдения правил личной гигиены.

Основная часть

Участники, разделившись на две группы, проводят «Аукцион идей»: по очереди называют по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, последней давшая правильный ответ.

Затем каждая команда получает по листу бумаги, на котором необходимо записать наиболее часто рекламируемые средства личной гигиены. Проводится обсуждение, вносятся рекомендуемые дополнения, вычеркиваются повторы и составляется единый перечень средств личной гигиены.

Получившийся перечень помещается в середину круга. Ведущий предлагает обсудить, зачем человеку так много средств личной гигиены. Следует обратить внимание участников на то, что человек, не привыкший к личной опрятности, часто бывает безответственным и в делах.

Ведущий предлагает подумать о том, чего никогда не станет делать человек, соблюдающий правила личной гигиены (пользоваться чужими предметами личной гигиены: зубной щеткой, носовым платком, полотенцем и т. д.).

Заключительная часть

Ведущий предлагает участникам подумать, от чего зависят гигиенические привычки людей (от традиций, от воспитания). Желаящие могут привести примеры. Участники подводятся к мысли о том, что при вступлении в подростковый возраст гигиенические привычки должны измениться, например, необходимо чаще принимать душ, потому что интенсивнее работают потовые железы.

Участники по кругу, передавая друг другу мяч, продолжают фразу «Гигиена — это важно, потому что...».

Домашнее задание

Обсудить с домашними: все ли необходимые правила гигиены соблюдаются в семье.

Ведущему на заметку

Во вводной части необходимо следить за тем, чтобы при обсуждении гигиенических привычек не было личных выпадов, для этого обсуждение проводится в быстром темпе.

В основной части обратить внимание участников на то, чем гигиенические средства отличаются от косметических. В заключительной части необходимо подчеркнуть временный характер негативных возрастных проявлений и важность приобретения в этот период новых гигиенических привычек.

ЗАНЯТИЕ 7. МЫ И НАШИ ПРИВЫЧКИ (ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ)

Цель

Развитие представлений о значении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, режима питания.

Задачи

Актуализировать представления об основных питательных веществах; развивать убеждение в преимуществах рационального питания, стремление придерживаться его принципов; укреплять привычку в соблюдении режима питания.

Оборудование

Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат «Человек есть то, что он ест», таблица «Рациональное питание».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Упражнения «Коллективный счет» и «Цвет моего настроения».

Далее ведущий предлагает участникам вспомнить, где проявляются наши вкусы и привычки. При этом подчеркиваются высказывания о еде. В центре круга или на доске укрепляется небольшой плакат «Человек есть то, что он ест».

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос: зачем люди едят? Делается вывод о том, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость. Эти вещества являются строительным материалом для организма человека, источником энергии, а также укрепляют иммунитет. Предлагается вспомнить, в каких продуктах какие питательные вещества содержатся, для чего они нужны. При этом используется таблица «Рациональное питание» (приложение 2).

Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через месяц, без жидкости — через неделю) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляется рост, развивается различные болезни и т.п.), а также чем опасно переедание (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение).

Участникам предлагается назвать известные им блюда различных национальных кухонь (при необходимости описать их). Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические и климатические условия, культурные традиции), что в них общего (в блюдах различных кухонь обязательно присутствуют основные питательные вещества).

Основная часть

Ведущий спрашивает участников, что они привыкли есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Группа делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда (получая по листу бумаги и фломастеры) придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая — завтраков, вторая — обедов, третья — полдников, четвертая — ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества. Можно использовать и свои любимые блюда.

Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается в середину круга или на доску. Оценивается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.

Заключительная часть

Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может причинить вред.

Участники выполняют задание в группах, на которые они разделились ранее: первая группа думает над тем, в чем опасность переедания; вторая — неумеренного употребления сладостей; третья — использования некачественных или загрязненных продуктов; четвертая — недостаточного или однообразного питания.

Участникам предлагается вспомнить, что такое чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). В заключение ведущий говорит о необходимости соблюдать режим питания.

Участники завершают фразу: «Мой режим питания таков: завтрак — в... часов, обед в..., полдник в..., ужин в...».

Домашнее задание

Обсудить с домашними режим питания в семье. Решите также, какое блюдо является самым любимым в вашей семье и почему.

Ведущему на заметку

Плакат «Человек есть...» при необходимости может быть выполнен мелом на доске.

ЗАНЯТИЕ 8. МЫ, НАШИ НЕДОСТАТКИ И НАШИ ДОСТОИНСТВА

Цель

Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны, преодолевать слабости и использовать преимущества.

Задачи

Актуализация представлений о человеческих слабостях и достоинствах как неотъемлемых сторонах личности; развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования.

Оборудование

'Мяч или мягкая игрушка, писчая бумага, наборы фломастеров или цветных карандашей, пиктограммы «Мой дракон», ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Участники играют в игру «Любое число», а затем выполняют упражнение «Вверх по радуге».

Ведущий предлагает желающим рассказать о своих любимых блюдах. Подводится итог трех предыдущих занятий, посвященных привычкам. Обсуждается, какие привычки делают человека привлекательным для других (подчеркнуть, что речь идет не только о внешней привлекательности), какие привычки дают нам определенные преимущества, какие привычки мы ценим в себе и в других людях, почему.

Участникам предлагается подумать над тем, как одним словом можно назвать все перечисленные привычки (достоинства). Затем нужно обсудить, бывают ли люди, состоящие из одних достоинств. Следует подвести участников к мысли о том, что неповторимость каждого из нас проявляется не только в наших достоинствах, но и в наших слабостях.

Далее проходит обсуждение, что такое слабости, при этом подчеркивается отличие слабостей от пороков (если возникает необходимость), а также почему слабости могут нам мешать. Приводятся примеры.

Ведущий цитирует пословицу: «Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Участники делятся на три группы. Каждая группа получает по одной части этого высказывания и в течение нескольких минут придумывает маленькую историю или сказку,

иллюстрирующую ее. Можно предложить участникам нарисовать иллюстрации к своим историям. Каждая группа рассказывает историю и демонстрирует иллюстрации.

Основная часть

Рассказы групп обобщаются, при этом подчеркивается, что наши поступки способны во многом определять наши судьбы. Участникам предлагается обсудить, почему при одинаковых обстоятельствах разные люди поступают по-разному. После нескольких высказываний ведущий побуждает участников сделать вывод о том, что поступки каждого из нас обусловлены нашими достоинствами и нашими слабостями (недостатками).

Участникам предлагается работа над пиктограммой «Мой дракон». За основу взято упражнение, описанное И.В. Дубровиной. Участники получают листы с контурами «дракона». Ведущий предлагает представить, что слабости (недостатки), мешающие нам жить, — это головы дракона. Участники должны написать или нарисовать свои недостатки внутри контура голов дракона.

Далее листы переворачиваются, складываются пополам. На них необходимо написать, какие человеческие достоинства (качества характера) могут помочь участникам преодолеть имеющиеся у них слабости (например, лень преодолевается трудолюбием, невнимательность — усидчивостью и т. п.).

Заключительная часть

Ведущий еще раз подчеркивает, что нет людей, которые состояли бы из одних достоинств или из одних недостатков. Самый хороший человек имеет свои слабости, а самый плохой — свои достоинства. Все люди стремятся стать счастливыми, то есть прожить счастливую жизнь. Чтобы преуспеть в этом, нужно "преодолевать свои слабости и наращивать свои достоинства.

Участникам предлагается на листах с пиктограммой одной чертой подчеркнуть те достоинства (сильные стороны характера), которые у них уже есть и которые помогают им преодолеть имеющиеся у них слабости, а двумя чертами — те достоинства, которые еще необходимо в себе развить.

Сидя в кругу и передавая друг другу мяч, участники называют 1-2 черты характера, которые они хотят в себе развить.

Домашнее задание

Обсудить с домашними, как можно развить в себе те достоинства, которые подчеркнуты на листочке двумя чертами.

Ведущему на заметку

Во вводной части (упражнение с пословицей) следует особо подчеркнуть, что в историях нельзя упоминать реальные события и реальных людей; участникам может потребоваться помощь ведущего. Требуется предупредить участников о необходимости уложиться в 3 минуты.

При работе над пиктограммой «Мой дракон» необходимо предупредить участников, что рисунки останутся у них. При обсуждении не следует заставлять говорить того, кто этого не захочет.

ЗАНЯТИЕ 9. МЫ, НАШИ ПРАВА И НАШИ ОБЯЗАННОСТИ

Цель

Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей; развитие представлений о своих обязанностях; формирование уважения к чужим правам и стремления отстаивать свои права.

Задачи

Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в

необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.

Оборудование

Мяч или мягкая игрушка, листы А3 с правилами «Чтобы твои права не нарушались» и «Как отстаивать свои права», листы писчей бумаги и ручки по количеству участников.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Участники играют в игру «Шестерка», а затем выполняют упражнение «Цвет моего настроения».

Желающие рассказывают, как они предполагают развивать в себе те черты характера, которые помогут им справиться с имеющимися слабостями. Ведущий подводит итог высказываниям, напоминая, что, борясь с недостатками и развивая достоинства, человек стремится стать счастливым. Подчеркивает, что каждый имеет право на счастье.

Чтобы определить, что значит «иметь право», участники продолжают фразу «Я имею право...»

Далее обсуждаются вопросы:

У всех ли людей есть права?

Что такое обязанности?

Как связаны наши права и обязанности?

Есть ли на свете люди, которые имеют только права и не имеют обязанностей или, наоборот, имеют только обязанности без прав?

Подводя итоги обсуждения, ведущий подчеркивает, что у всех людей есть те или иные права и обязанности. Предлагается обсудить, у кого больше прав — у взрослых или у детей, и почему. Обращается внимание: чем больше у человека прав, тем больше у него обязанностей.

Основная часть

Участникам предлагается подумать над ситуациями:

— какие права нарушаются, если у человека отнимают принадлежащую ему вещь;

— вместо отдыха заставляют работать;

— насильно удерживают где-либо.

Ведущий предлагает описать чувства человека, чьи права нарушаются (обида, растерянность, возмущение).

Обращается внимание участников на то, что часто мы, сами того не замечая, нарушаем права других людей. Предлагается привести примеры. В случае затруднений можно предложить участникам обсудить более конкретные ситуации:

— бывает ли так, что мы без разрешения берем чужие вещи;

— своевременно не возвращаем взятое взаймы;

— мешаем учителю вести урок;

— грубим родителям;

— обижаем младших.

Ведущий подчеркивает: также могут нарушаться и наши права. Поэтому нужно подумать, как сделать, чтобы ничьи права не нарушались.

После краткого обсуждения участникам предлагаются следующие правила.

Личные права

1. Для того чтобы твои личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.

2. Заявляя о своих личных правах, надо помнить, что они есть и у всех остальных.

3. Уважали личные права других людей так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Если формулирование правил вызывает у участников затруднение, можно предложить эти правила в готовом виде, разместив на доске или в середине круга. Участники обсуждают

правила, желающие иллюстрируют их своими примерами.

Ведущий подчеркивает, что речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых и т.п.) Сообщает, что юридические права людей защищает закон.

Далее ведущий предлагает участникам обсудить, как можно защищать свои личные права. Опыт детей обобщается в правилах.

Защита личных прав

1. Если нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ — привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).

2. Человек, отстаивающий свои личные права, заслуживает уважения и поддержки, так как это проявление не слабости, а самоуважения.

3. Самый лучший способ отстаивать свои личные права — это уважать права других.

Эти правила также помещаются на доску или в середину круга.

Заключительная часть

Участникам предлагается составить список своих личных прав с учетом правил, которые обсуждались на тренинге. После того как большинство участников запишет 2—3 пункта, желающим предлагается прочитать их вслух.

Домашнее задание

Обсудить с домашними свои личные права и дополнить их список.

Ведущему на заметку

При завершении фразы «Я имею право...» следует побуждать участников переходить от заявления своих прав на удовлетворение первоочередных жизненных потребностей к правам более высокого порядка.

ЗАНЯТИЕ 10. МЫ И НАШ КЛАСС

Цель

Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Задачи

Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную: связь от группы; развивать умение оказывать и принимать поддержку окружающих; осмыслить себя как члена группы, способной оказывать поддержку.

Оборудование

Листы бумаги шестиугольной формы («соты») из цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников), наборы фломастеров или цветных карандашей, лист ватмана шестиугольной формы, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие шестиугольники, фотоаппарат, бланки анкеты для оценки эффективности цикла тренинговых занятий (см. в конце этого занятия).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий предлагает участникам поиграть в те игры, в которые они играли на тренингах. Ведущий дает оценку качеству выполнения игр, подчеркивая, ас сплоченность группы возросла, участники стали лучше понимать друг друга даже без слов («Любое число») и могут достигать высоких показателей «Коллективный счет»).

Проводится краткое обсуждение, почему это произошло (подчеркнуть, что участники вместе прошли путь из 10 занятий, который дал им общий опыт, научил оказывать поддержку друг другу).

Основная часть

Ведущий говорит о том, что цикл психологических тренингов подходит к концу, но на следующем занятии будет проходить психологическая игра. Сегодня же будет подготовка к ней. Еще раз подчеркиваются положительные изменения, произошедшие со всеми участниками и с каждым по отдельности. Выполняется упражнение «Комплименты». Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что все отмеченные в упражнении положительные качества участников стали тем скрепляющим веществом, которое делает их группу такой сплоченной.

Участники получают по одному листу шестиугольной формы и по набору фломастеров (цветных карандашей). Каждому из них предлагается создать свой герб, на котором должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, герб надо красиво оформить (раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т. п.).

Затем участники по очереди наклеивают свои гербы на общий шаблон шестиугольной формы. Ведущий предупреждает, что наклеивать надо так, чтобы гербы плотно прилегали друг к другу. (Необходимо заранее учесть количество участников, для того чтобы все гербы поместились на общем шаблоне. Необходимо также, чтобы осталось свободное место, на котором чуть позже будет написано слово «Мы».)

Ведущий обращает внимание участников на то, что общий герб похож на пчелиные соты. Как известно, соты — это очень прочная конструкция, так как пчелы чрезвычайно трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Участникам предлагается подумать, как одним словом можно назвать все отдельные «Я». Необходимо подвести участников к идее, что все вместе отдельные «Я» составляют общее «Мы». Слово «Мы» записывается на свободном месте шаблона. В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я» (Мы — это только все вместе...).

Проводится упражнение «Какие мы». Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...».

Ведущий подчеркивает, что при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты. При этом каждый человек получает что-то хорошее, не теряя и своих собственных достоинств. Желательно привести примеры из фильмов или книг.

Заключительная часть

Участники выполняют упражнение «Путешествие на газете» (необходим большой лист бумаги или ковер, для того чтобы на нем поместилась вся группа).

Далее выполняется упражнение «Те, кто». При этом ведущий называет наиболее общие свойства участников, завершая упражнение предложением взяться за руки всем, кто учится в этом классе.

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на тренинге.

Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общий герб, а также потребуется на игре, которая состоится на следующем занятии.

Домашнее задание

Заполнить анкету для оценки эффективности цикла тренинговых занятий (это пропуск на психологическую игру).

Анкета

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в 10 тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

- 1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?*
- 2. Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?*
- 3. Что тебе совсем не понравилось?*
- 4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?*
- 5. О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях в следующем году?*

Ведущему на заметку

Завершение цикла не должно стать неожиданностью для участников, поэтому в ходе всего цикла им необходимо периодически напоминать, сколько занятий осталось до конца. Ведущий также всячески подчеркивает, что по завершении цикла желающие смогут обращаться к психологу индивидуально.

На бланках анкеты, конечно же, не указывается полностью ее название.

ИТОГОВАЯ ИГРА «ВСЕ ВМЕСТЕ»

Цель

Осмысление опыта, полученного в ходе тренингов: снижение тревожности в связи с началом нового этапа обучения, развитие навыков группового общения (умения оказывать и принимать помощь группы).

Оборудование

Магнитофон с записями популярных мелодий, задания к конкурсам, большой палас, ручки и листы бумаги, стулья по количеству участников.

Ведущему необходимы помощники-ассистенты, которые будут по ходу игры подсчитывать баллы и выбирать номинантов по результатам отдельных этапов (конкурсов) — несколько наиболее успешных игроков.

Перед началом игры необходимо собрать анкеты участников тренинга.

Общее время проведения игры 80-90 минут.

ХОД ИГРЫ

Инструкция к игре

Вам предстоит проделать большой путь. Вместе вы будете идти к цели (цель — это большой приз) и увидите, что делать что-то вместе иногда бывает труднее, но уж точно интереснее и веселее.

Вам предстоит принять участие в нескольких конкурсах (этапах). За каждый из них вы будете получать баллы — все вместе или по командам, но в любом случае в конце игры баллы всех команд будут складываться.

Обратите особое внимание, что это — не соревнование между командами: деление на команды необходимо для удобства работы, но между командами допускается взаимопомощь. Чем больше баллов вы наберете, тем больший приз получите. Кроме того, по результатам каждого конкурса, в зависимости от ваших успехов, вы будете получать ключ-подсказку, по которому в конце игры попробуете угадать, какой именно приз вы заработали.

В конце игры мы сложим все баллы и посмотрим, какой из трех призов вы заработали: маленький, большой или средний.

Разминка

Могут быть использованы любые разогревающие упражнения, например «Шестерка», «Любое число», «Коллективный счет», «Те, кто» и т.д.

Конкурс «Интеллект»

Участники игры делятся на 5 команд (любым способом, опробованным в ходе тренингов) так, чтобы в каждой команде оказались ученики из разных классов.

Инструкция

Это конкурс, который потребует от вас сообразительности. За каждое правильно выполненное задание команде присуждается 1 балл. Команда, которая быстрее справилась с заданием, может помочь другим командам. Не забывайте, что задача участников — набрать максимальное число баллов на всех. За грубость или шум баллы могут быть сняты.

Работа команд сопровождается негромкой музыкой. По завершении этапа участники получают первый «ключ» от приза («зашумленная» буква «Т»).

Задания

Для первой команды

Дополните предложение:

- ... — это человек, который шьет одежду.
- ... — это человек, который водит машину.
- ... — это человек, который играет на рояле.

Для второй команды

Найдите правильный ответ:

а) Вова, Лена и Саша сидели на скамейке. Запишите, в каком порядке (слева направо) они сидели, если Саша сидел слева от Вовы, а Лена сидела слева от Саши. (Ответ: Лена, Саша, Вова).

б) Собака легче, чем жук. Собака тяжелее, чем лошадь. Кто легче всех и кто тяжелее всех? (Ответ: жук — самый тяжелый, лошадь — самая легкая).

в) Чего нет ни в дыне, ни в тыкве, но есть в арбузах, помидорах, огурцах? (Ответ: буква «Р»).

Для третьей команды

Найдите закономерность и запишите недостающее число:

8142232... (ответ: 44)

9 12 1724... (ответ: 33)

22 1594... (ответ: 0)

Для четвертой команды

Запишите слова, противоположные по значению:

- Белый —
- Бледный —
- Веселый —
- Глупый —
- Сильный —
- Богатый —

Для пятой команды

Отгадай загадки и запиши ответы:

В сенокос — горька,

А в мороз — сладка.

Что за ягодка?

(Рябина)

Я бел как снег.

В чести у всех.

Я нравлюсь вам

Во вред зубам.
(Сахар)

Зелененький,
Полосатенький,
А в середке сладенький.
(Арбуз)

Ведущему на заметку

Задания этого этапа неодинаковые по трудности. Желательно, чтобы дети сами догадались, что необходимо помогать другим командам. Для этого ведущий должен подчеркивать, что это — не соревнование между командами, а общая работа, которую необходимо сделать как можно быстрее с максимальным результатом, рационально распределяя силы.

Конкурс «Катастрофа»

Выполняется без деления на команды.

Инструкция

Вы находитесь на борту самолета, который терпит бедствие. Через несколько минут вам грозит неминуемая гибель. Вдруг в салоне появляется волшебник, который предлагает всех спасти. Однако за свое спасение вы должны поделиться с ним самыми лучшими качествами, которые у вас есть. Нужно отдать одно качество за... участника (ов).

Все решения вы должны принимать вместе, нельзя кричать, ругаться или отмалчиваться. За каждое нарушение — 1 штрафной балл. За каждое качество — 1 балл.

Особое условие: спастись можно только всем вместе, если не хватит положительных качеств хотя бы на одного участника — погибнут все.

Результаты записываются по ходу конкурса.

Ведущему на заметку

Надо напомнить, что о достоинствах мы говорили в ходе тренингов. Если люди делятся друг с другом своими лучшими качествами, они их не теряют.

Количество спасаемых за одно положительное качество определяется общим количеством участников игры и возможностями участников: в сильных классах дети обладают лучшим словарным запасом и могут предложить большее количество положительных качеств.

По результатам этапа дается второй «ключ» от приза («зашумленная» буква «О»).

Объявляются и записываются на доске результаты конкурса «Интеллект».

Конкурс «Сказка»

Участники делятся на 6 команд любым способом. Каждая команда получает по одной сказке и сочиняет ее окончание при помощи наименьшего количества фраз. Повествование должно вестись от имени указанного персонажа с учетом его характера. Максимальный балл — 10. Чем логичнее и короче концовка — тем больше баллов.

Время на обсуждение — 5 минут, на представление своей сказки — по 1 минуте (общее время этого этапа 15 минут).

Работа команд сопровождается негромкой музыкой.

Результаты объявляются и записываются на доске по мере выступления команд.

По завершении этапа участники получают третий «ключ» от приза («зашумленная» буква «Р»).

Материалы к конкурсу

Пошел как-то Иван Царевич на охоту. Вышел на огромного медведя. Глядь в колчан: а у всех стрел наконечники надломлены — кто-то из скрытых врагов во дворце постарался. Бросился он от медведя, а бежать-то некуда: с одной стороны пропасть, с другой — отвесная скала, с третьей — болото. А тут уже и медведь приближается... *(Продолжить)*

сказку от лица *Ивана Царевича*).

Маленький Скворец давно мечтал научиться летать, но это ему никак не удавалось. И вот однажды, когда он уже потерял надежду, случайно вывалился из гнезда и со страха так замахал крыльями, что взлетел. А когда он оглянулся вокруг, то вдруг понял... *(Продолжить сказку от лица Маленького Скворца)*.

Отправилась как-то Машенька в лес по ягоды и повстречала там удивительного старика, который подарил ей маленькое, с виду обыкновенное зеркальце. Взглянула она в зеркальце, а там... *(Продолжить сказку от лица Машеньки)*.

Жила-была Канцелярская Кнопка. Как-то раз попала она в руки к злобному мальчишке, который стал подкладывать ее ребятам на стул. Когда они, присев на стул, вскакивали как ужаленные, мальчишка мерзко хохотал. Кнопке ее роль очень не нравилась. И вот... *(Продолжить сказку от лица Кнопки)*.

Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от своих знакомых, он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще ногами. В конце концов это ему надоело... *(Продолжить сказку от лица Мяча)*.

Один Юный Волшебник любил проказничать и совершать разные чудачества без разрешения взрослых. Тогда его Мама-волшебница взяла и сделала его стеклянным. Теперь, когда он стал прозрачным, она могла сразу увидеть, если он что-то задумал... *(Продолжить сказку от лица Мамы)*.

Конкурс «Лабиринт»

Выполняется без деления на команды. Для этого этапа потребуется перевернутый изнанкой вверх большой палас. Изнанка паласа должна быть расчерчена на равные квадраты.

Инструкция

Участники выстраиваются цепочкой вдоль кромки паласа. Это лабиринт. Есть только один путь через него, все другие пути — ловушки. Вам необходимо найти этот единственно правильный путь. Тот, кто попадет в ловушку, пропадет. Искать путь предстоит, делая по одному шагу с квадрата на квадрат. Если сделанный шаг правильный, участник может продолжать путь, если он попал в ловушку, ведущий дает знак (любой звуковой сигнал).

Запрещается: разговаривать, показывать или помечать квадраты на поле, находиться на поле одновременно двум участникам, перескакивать через один квадрат, нарушать очередность прохода.

Каждому необходимо внимательно следить за тем, как проходили другие, чтобы запомнить правильный путь. Если участник попадает в ловушку, он должен вернуться, встать в конец цепочки и заново дожидаться своей очереди. Те, кто успешно прошел лабиринт, остаются на противоположной стороне паласа. Самую трудную задачу предстоит выполнить первому участнику. Помните, что за каждое нарушение вся группа получает по штрафному баллу.

За каждого успешно прошедшего игрока команда получает 1 балл, за каждое нарушение правил вычитается 1 балл. Количество баллов за этот этап: общая сумма баллов, соответствующая числу успешных участников, минус сумма штрафных баллов.

Результаты объявляются и записываются по окончании конкурса. По завершении участники получают четвертой ключ от приза («зашумленная» буква «Т»).

Ведущему на заметку

Необходимо заранее выбрать и запомнить квадраты, соответствующие правильному пути.

После завершения последнего этапа объявляются призы в номинациях: «Самые интеллектуальные» (по итогам конкурса «Интеллект»); «Самые находчивые» (по итогам конкурса «Катастрофа»); «Самые творческие» (по итогам конкурса «Сказка»); «Самые ловкие» (по итогам конкурса «Лабиринт»).

Необходимо, чтобы были охвачены все участники. По мере объявления призов в номинациях они подходят к мешку с подарками и с закрытыми глазами на счет «3» вынимают свой приз.

Ведущий демонстрирует участникам гербы классов, выполненные на последнем занятии и дополненные коллективными классными фотографиями. Гербы склеиваются друг с другом по типу сот так, как это делали сами дети на последнем тренинге. Общий герб укрепляется в середине круга.

Ведущий подчеркивает, что все участники игры продемонстрировали способность к взаимной поддержке, удачно дополняли друг друга. Взаимовыручка, наверняка, будет помогать вам не только в играх, но и в учебе и в других делах.

После этого проводится рефлексия: участники, сидя в кругу, обсуждают, что понравилось в игре, как удалось справиться с заданиями, какие встретились трудности. Далее объявляется общее число баллов, складываются все «ключи» от приза, участники зачитывают его название — «ТОРТ».

Игра завершается общим чаепитием.

Литература

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000.
2. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Ось-89, 2000.
3. Бачков И.В. В зеркале сказки //Школьный психолог, № 21,2001.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2001.
5. Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.

11-й класс

10-й класс



Таблица «Рациональное питание»

Основные питательные	Вед. ОВП	Продукты, содержащие	Число блюд
-----------------------------	-----------------	-----------------------------	-------------------

