

Профилактические занятия в рамках школьной службы примирения «Дорога к миру»

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.

Юные медиаторы: Павлова Ульяна, Евсеева Ангелина, Макаров
Никита, Горелов Никита.



Занятие во 2 «В» классе «Мир сказочных идей»

Занятие «Мир сказочных идей» для второклассников может быть направлено на развитие воображения, творческих способностей, на сплочение коллектива, эмоционального интеллекта и навыков коммуникации через работу со сказками. Такие занятия часто включают элементы сказкотерапии, игровые методы и творческие задания.

Цели и задачи

Цель: создать условия для раскрытия творческого потенциала детей, развития фантазии и умения выразить свои мысли через сказочные сюжеты.

Задачи:

- Развивать воображение и умение придумывать нестандартные решения;
- Учить анализировать сказочные ситуации и соотносить их с реальной жизнью;
- Формировать навыки работы в группе, умение слушать других и высказывать свои идеи;
- Стимулировать эмоциональную отзывчивость и умение сопереживать героям;
- Развивать речь и умение последовательно излагать мысли.

Структура занятия

- Вводная часть. Психолог и юные медиаторы приветствуют детей и предлагают отправиться в путешествие в «Мир сказочных идей». Можно использовать ритуал входа в сказку, например произнести волшебные слова или представить, что дети попадают в сказочную страну через зеркало или портал.
- Разминка. Упражнение на развитие фантазии, например: «Сказочные загадки». Детям предлагают отгадать загадки, но с условием придумать несколько вариантов ответов, а не один. Например «Что за великан плывет через океан и выпускает фонтан?» (кит, пароход, туча дождевая). Далее дети приступают к работе с пластилином.
- «Придумай продолжение» Психолог начинает сказку, а дети по очереди добавляют по одному предложению, развивая сюжет. Важно, чтобы персонажи и предметы не повторялись.

Основное задание (творческое)

- Сочинение собственной сказки. Детям можно предложить сочинить сказку по заданной первой фразе или на определенную тему (например, «Сказка о

дружбе», «приключение волшебного предмета»). Психолог может задать стартовую ситуацию, а дети будут развивать сюжет.

- Переписывание или дописывание известной сказки. Детям предлагают изменить концовку или добавить новых героев в известную сказку. Это помогает проработать внутренние конфликты и найти альтернативные решения.
- Работа с пластилином. Юные медиаторы раздают детям пластилин, и дети лепят сказочных морских персонажей.
- Пантомима. Дети изображают сказочных героев или ситуации без слов, а остальные угадывают.
- Обсуждение и анализ. После выполнения творческого задания проводится обсуждение:
 1. Что понравилось в придуманной сказке?
 2. Какие герои были самыми интересными и почему?
 3. Как можно применить идеи из сказки в реальной жизни?
 4. Какие эмоции вызвала история?
- Рефлексия и завершение. Дети делятся, что им больше всего запомнилось, что было сложно, что понравилось. Можно использовать ритуал прощания или символический жест, например, «закрывать дверь в сказочную страну».
- Материалы и оборудование
 1. Карточки с загадками или заданиями;
 2. Пластилин;
 3. Лист бумаги и карандаши для рисования;
 4. Возможно, аудиозаписи со сказочной музыкой или звуками природы для создания атмосферы;
 5. «волшебный предмет» (например, кубок, книга, шкатулка), который будет символизировать вход в сказочный мир.
- Юные медиаторы отмечали оригинальные идеи, старание и вклад каждого ребенка в общее дело.

Также включались элементы игры. Например, представить, что дети-сказочные герои, которые выполняют задания волшебника или спасают сказочную страну.

Такой подход помогает не только развивать творческие способности, но и работать с эмоциональным состоянием детей, их коммуникативными навыками, также дружеской атмосферой.

Игровой тренинг «Навстречу дружбе»!

Для учащихся 2 «А» класса

Цель: повышение сплоченности учебного класса, развитие коллектива как целостного группового субъекта.

Задачи тренинга:

1. Формирование доброжелательного и доверительного отношения друг к другу;
2. Формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
3. Формирование навыка согласовывать свои действия с другими и учиться разрешать конфликтные ситуации;
4. Обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи;
5. Развитие эмоционального сопереживания однокласснику;

Все это способствует сближению детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе. Таким образом, формируются коммуникативные навыки учащихся начальной школы, и на их основе динамично развивается групповая сплоченность.

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы, подвижные игры, конкурсы и творческие задания, (рисование, аппликация, коллаж) адаптированные для учащихся 1-2х классов. Количество заданий и длительность занятия зависят от возраста учащихся. Занятие проходит в течение 1- 1,5 часа. Тренинг проводится с одним классом, разделённым на 4 равные команды. В каждой команде выбирается капитан.

Оборудование:

1. Музыкальный центр, мультимедийное оборудование, ноутбук.
2. Карточки с заданиями.
3. Листы формата А3.
4. Фломастеры, маркеры, карандаши
5. Ножницы, клей.
6. Цветной картон или бумага.
7. Жетоны

Содержание конспекта:

По длинной, дикой, утомительной дороге шел человек с собакой. Шел он себе, шел, устал, собака тоже устала. Вдруг перед ним - оазис! Прекрасные ворота, за оградой - музыка, цветы, журчание ручья, словом, отдых.

"Что это такое?" - спросил путешественник у привратника.

"Это рай, ты уже умер, и теперь можешь войти и отдохнуть по-настоящему".

"А есть там вода?" - "Сколько угодно: чистые фонтаны, прохладные бассейны..."

"А поесть дадут?"

- "Все, что захочешь".

"Но со мной собака".

- "Сожалею сэр, с собаками нельзя. Ее придется оставить здесь".

И путешественник пошел мимо.

Через некоторое время дорога привела его на ферму. У ворот тоже сидел привратник.

"Я хочу пить" - попросил путешественник. "Заходи, во дворе есть колодец"

"А моя собака?" - "Возле колодца увидишь поилку". "А поесть?" - "Могу угостить тебя ужином". "А собаке?" - "Найдется косточка". "А что это за место?"

- "Это рай". "Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что рай - там".

- "Врет он все. Там ад". "Как же вы, в раю, это терпите?"

- "Это нам очень полезно. До рая доходят только те, кто не бросает своих друзей".

Скажите, а у вас есть друзья?

Что значит дружить??

Как много важных слов вы сейчас назвали.

Скажите, а дружбе можно научиться?

А чтобы чему-то научиться, что мы сначала должны узнать? (правила)

Вот сегодня мы с вами и постараемся узнать эти правила.

Упражнение «Комплимент».

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу.

Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Приятно ли вам было слушать комплименты в свой адрес? Что было приятнее говорить или принимать комплимент? Как часто в жизни вы и вам говорят комплименты?

Правила:

Стараться чтобы другу было приятно в твоём обществе.

Радоваться вместе с другом успехам, победам.

А сейчас я снова предлагаю вам сыграть в игру.

ИГРА «Птичья стаи»

Ведущий: «Сейчас каждый превращается в маленькую одинокую птичку. Вы-птички начинаете летать под музыку. при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в небольшие стаи, число птиц вашей стаи я назову».

Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из стай, выбывают из игры. Затем, другое количество птиц в стаях и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

Анализ: Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

Упражнение «Пять добрых слов»

Каждый участник команды на листе картона обводит ладошку и в центре пишет своё имя. Затем передает рисунок соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из “пальчиков” полученного чуждого рисунка каждый пишет какое-нибудь привлекательное качество, которое хотелось бы пожелать его обладателю (например, “ты - добрый”, “ты - веселый”, “ты - остроумный” и т.д.). Рисунки ходят по кругу. Таким образом, все “пальчики” оказываются заполненными. Если пальчиков не хватит, можно писать и на самой ладошке вокруг имени участника. В конце упражнения ладошки возвращаются к своим хозяевам и вы можете прочитать то, что вам пожелали ваши товарищи и оставить ладошку себе на память (наши ладошки превратились в лучики весёлого солнышка)

Если мы хотим иметь друзей, мы должны твердо представлять себе и тонко чувствовать, что нужно другому человеку. Люди отличаются друг от друга национальностью, привычками, одеждой, но живут они вместе и надо уважать молодых и старых, здоровых и больных, бедных и богатых. Любой человек хочет, чтобы его любили и уважали, ценили и понимали, и очень часто нам просто необходимо слышать от окружающих людей добрые слова и пожелания. Действительно, ребята, каждый человек неповторимый. Он - индивидуальность, личность, обладающая своими собственными особенностями. Если бы мы были все одинаковыми - жить на свете было бы просто неинтересно.

А сейчас я снова предлагаю вам сыграть в игру.

Упражнение «Облака»

МУЗЫКА

Облачка раскладываются на определенном расстоянии друг от друга, но так, чтобы можно было перешагнуть с одного на другое без помощи. Детям предлагается пройти по облакам. Затем облачко убирается и расстояние становится больше, затем еще одно и так далее пока расстояние не станет таким, что без помощи товарища они не смогут переступить. Дети должны догадаться о том, что нужно помочь товарищу, если они не догадываются, то ведущий намекает на то, что чтобы преодолеть сложность нужно взяться за руки.

Сложно ли было перешагивать одному, и как когда в помощь пришел товарищ?.

Правила:

Не критиковать.

Поддерживать в трудные минуты

Смотрите сколько правил дружбы мы открыли

МУЗЫКА

Запомните, что особое место, в развитии каждого человека играет дружба. Когда вы обретаете друзей, вместе преодолевая трудности, насмешки, непонимание, вы на самом деле поднимаетесь на следующую, новую ступенечку развития.

Плакат «Дружба».

В качестве рефлексии детям раздаются силуэты мальчиков и девочек, но без изображения лица. Они дорисовывают эмоции, которые испытывают сами, по окончании занятия. Затем создается общий плакат «Дружба».

Посмотрите внимательно на плакат и на лица, которые вы изобразили. Какие эмоции преобладают на нем. Вот видите, что дружба приносит положительные эмоции.

Запомните, что учиться дружить никогда не поздно!!!

Занятие в 4 «А» классе

Тема: «Толерантность»

Цели: формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие.

Задачи:

Образовательная: уточнить представление подростков о понятии «толерантность».

Развивающая: развивать толерантное мышление, способствовать осознанию неодинаковости людей, научиться принимать различия между людьми как положительный факт.

Воспитательная: воспитывать чувство терпимости.

Форма проведения занятия: групповая

Оборудование и наглядные пособия: упаковка простых карандашей, символический знак – монада, повязка на глаза, конверты с сюжетными картинками гуашь, альбомы для рисования

План занятия.

№ п/п	Название этапа занятия	Методические приемы
1.	Организационный момент.	Упражнение «Чем мы похожи»
2.	Актуализация знаний.	Упражнение «Мой карандаш» Упражнение «Создай свою историю»
3.	Основная часть.	Упражнение «Камушек в ботинке» Упражнение «Жемчужина в раковине» «Тактильные ощущения» Упражнение «Счёт до десяти»
4.	Рефлексия.	Анализ впечатлений
5.	Итог.	Рисунки детей

Ход занятия

1. Организационный момент.

Организация учащихся к восприятию занятия.

Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас видеть на нашем занятии, которое посвящено теме: «Толерантность». Начнем мы его с определения понятия «толерантность».

Толерантность - это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Что значит проявлять толерантность? Проявлять толерантность - это значит признавать то, что люди различаются по внешнему виду, положению, интересам, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Но прежде, чем мы глубже рассмотрим данную тему, я предлагаю вам всем представиться так, как бы вам хотелось, чтобы вас называли во время занятия.

Упражнение «Чем мы похожи»

Я приглашает в круг одного из участников (на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой). «Слава, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Слава выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

Упражнение « мой карандаш »

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с одинаковыми карандашами одним цветом (по числу участников). Психолог высыпает карандаши в центре круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участникам предлагается внимательно рассматривать свой карандаш, изучать его структуру, особенности строения, постараться запомнить все его индивидуальные черточки. Затем карандаши складываются обратно в мешок, перемешиваются и снова высыпаются в центре круга. Задача каждого участника – найти свой карандаш.

Как правило, свой узнается с первого взгляда. После того как все карандаши нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению.

- Интересно узнать, кто как свой карандаш запоминал и какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти.

На первый взгляд, кажется, что все карандаши очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться внимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой карандаш с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, “неровности”, своя красота и привлекательность. Нужно только ее почувствовать и понять.

Упражнение «Создай свою историю»

Для проведения этого упражнения нужны иллюстрированные рассказы (действия и герои в картинках) психолог раздает каждому свой конвертик дети разлаживают иллюстрированные картинки и создают свой рассказ. Дается 3-5 минут подготовки и затем каждый рассказывает свой рассказ.

3.Основная часть.

На флаге и гербе Южной Кореи имеется символический знак – монада, в котором воплощена древняя восточная теория о двух силах: «Инь» (темной, земной, пассивной, женской) и «Ян» (светлой, небесной, активной, мужской). Вся вселенная покоится на взаимодействии, сотрудничестве и борьбе этих двух начал,



которые составляют единство хаоса.

В мире нет силы без слабости, юга без севера, верха без низа, тепла без холода, дня без ночи, жизни без смерти, мужчины без женщины... (Психолог может попросить ребенка продолжить этот ряд).

В человеке, как частичке этого безграничного мира, также уживаются добро и зло, активность и пассивность, правда и ложь, свобода и зависимость, мудрость и глупость... (Вновь этот ряд может завершить ребенок.) (При перечислении пар антонимов психолог визуально обращается к заранее нарисованной модели монады.)

Тёмное пятно – на светлом фоне и светлое пятно на тёмном. Как не бывает в жизни идеального человека, так и в самом отъявленном преступнике имеются ростки позитивного. Важно стараться принимать себя и других, безусловно, такими, какие они есть, опираясь при этом на то хорошее, доброе, что в человеке имеется. «Я принимаю тебя и пытаюсь понять причину твоих поступков».

Упражнение «Камушек в ботинке»

У каждого человека имеется свое уязвимое место, своя проблема, свой «камушек в ботинке», который мешает ему свободно двигаться в нужном направлении и дает о себе знать на каждом шагу.

Найдите в себе то, что мешает жить вам в мире с собой и с окружающими людьми (поиск темного пятна).

Своим камушком в ботинке я считаю

Упражнение « Жемчужина в раковине»

Естественно и то, что каждый человек является носителем только ему присущих индивидуальных позитивных качеств и достоинств, которые позволяют ему выстоять в любых, даже самых критических, ситуациях.

Отыщите в себе то, что является его наивысшим достоинством (поиск светлого пятна).

Мир, в котором мы живем, не настолько прост, чтобы делить его на черный и белый, а людей - только на хороших и плохих. Мир, окружающий нас, разноцветен и радужен, а человек, как частичка его, таинствен и многогранен. И счастлив тот, кто сумеет отыскать как можно больше переходных цветов, мотивов, оттенков в себе и других. Чем богаче и пестрее внутренний мир человека и окружающих нас людей, тем интереснее жить.

Мне кажется, что за время нашего общения мы очень сблизились. Мы с вами узнали о каждом его положительные стороны, узнали о камушках в ботинке каждого. Общения наше происходило по средству речи. Но давайте попробуем определить настолько ли мы сблизились, не используя слов.

Упражнение «Тактильные ощущения»

Цель: почувствовать друг друга через прикосновения ладонь в ладонь, без слов, звуков.

Психолог садит на стул одного участника завязывает ему глаза, вызывает по одному используя мимику и жесты других участников, а сидящий закрытыми глазами пытается узнать кто к нему прикоснулся.

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

Что с вами происходило?

Если не получилось, то почему?

Какую стратегию вы выбрали?

4. Рефлексия. В конце занятия – рефлексия, во время которой участники делятся своими мыслями и чувствами.

Древняя мудрость гласит: «Мы долго учим других тому, чему должны научиться сами». Стать толерантным в одно мгновение невозможно, необходимо воспитание толерантных качеств начинать с себя. На сегодняшнем занятии я для себя нашла то качество, над которым мне еще необходимо работать и работать. Это, а вы для себя смогли почерпнуть что-то полезное? (Ответы участников)

5. Итог.

Дети активно участвовали, обсуждали, что с ними происходило, получали при выполнении упражнения положительные ощущения, дети открыто делились своими мыслями и чувствами. Почти каждый ребенок смог подчеркнуть что-то полезное для себя и определить над чем ему нужно работать.

Занятие психологическое

"Мы пятиклассники"

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки обучающихся в период адаптации к условиям в среднем звене

Возраст детей: (10-11 лет);

Класс: 5

Задачи:

1. Умение выстраивать отношения со сверстниками.
2. Создание ситуаций, требующих сотрудничества, взаимопомощи и взаимоподдержки.
3. Умение занять ответственную позицию школьника.
4. Развитие у пятиклассников дисциплинированности и умений планировать, осуществлять, анализировать и оценивать совместную деятельность.

Ход занятия

1. Организационная часть.

Психолог: Дорогие ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы долго шли с вами по трудному пути начальной школы, овладевая разными знаниями. И вот мы пятиклассники.

В астрологии пятерка – это число удачи и везенья. Пять - символ осознания. Человек обретает опыт жизни посредством пяти чувств. Число 5 – это число мудрости

2) Число 5 – это символ гармонии окружающего мира. И, наконец, Пятерка – это символ человека.

3) А еще Пятерка – это знак любознательности, энергичности, пытливости, самостоятельности, находчивости, изобретательности.

Как Вы думаете, какими мы должны быть в пятом классе, чтобы нам жилось интересно и весело? *Учащиеся называют различные качества.*

Психолог: Вы назвали очень много различных качеств, но среди них есть самые важные, и сейчас нам предстоит пройти через испытания, справиться с ними и суметь понять, благодаря каким качествам вы преодолели препятствия. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать пазл, на котором будет написано качество, которое вам в этом помогло. В конце игры из набранных пазлов надо будет сложить предмет, который станет символом вашего класса. Перед тем как начнётся наше занятие, нам нужно на неё настроиться.

Что ждет вас в новом учебном году Вы хотели бы узнать ?

Шуточные предсказания: ребята по - очереди достают из волшебного портфеля предсказания в виде шуточных четверостиший:

Будешь много танцевать,
Людей добрых развлекать.
Если люди будут рады –
Станешь ты звездой эстрады!

Успех возможен лишь в труде,
При интенсивной суете.
Достигнешь ты больших высот!
Трудись с усердием весь год

Ждет тебя успешный год.
Пусть во всем тебе везет!
У тебя найдется вдруг

Самый лучший, верный друг!

Песни петь и танцевать,

Веселиться от души,

И по МУЗЫКЕ лишь «пять»

Всегда будешь получать!

Психолог. Ребята после таких предсказаний настроились можно и потрудиться. Теперь настало время вашему классу попытаться пройти испытания.

II Основная часть.

1 Испытание: Сейчас каждый из вас получит карточку. У одних ребят начало пословицы, у других-конец пословицы.

- Найдите друг друга т.е собрать пословицу. Объясните смысл пословицы, поприветствуйте друг друга, скажите добрые слова.

(собрать пословицы).

Ученье – свет, а... *не ученье тьма.*

Делу – время, ... *а потехе час.*

Сделал дело, ... *гуляй смело.*

Семь раз отмерь, *один раз отрежь.*

Объясните смысл пословицы, поприветствуйте друг друга, скажите добрые слова.

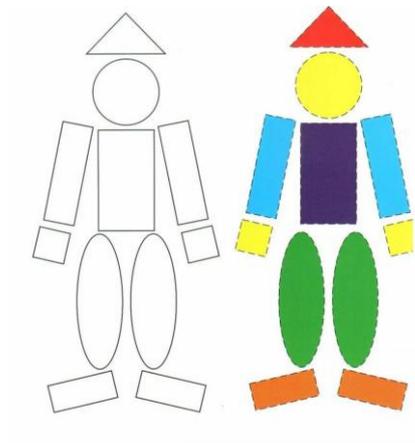
Психолог. Какое же качество вам помогло справиться с этим заданием?

Дружелюбие

- Вы получаете первый пазл, выберите, кто будет хранителем.

2. Испытание: “Художник”.

Психолог. Сегодня у вас уникальная возможность проявить свои таланты художника. Первой паре, а это Свете и Данилу надо быстро решить, кто будет художником, а кто будет управлять этим художником. Вторая пара Игорь и Стас вместе выполняют задание за партой по образцу вместе работая сложить картинку человечка



- Пары подходят к доске (один рисует с завязанными глазами).

Художник рисует человека по команде...

1. Нарисовать голову, колпак треугольной формы.
2. Глаза, рот, нос, уши.
3. Туловище, правая рука, левая нога.
4. Левая рука, правая нога.

- Как вы думаете, кто оказался лучше, чья пара работала более слаженно?

Психолог. Какое же качество вам помогло справиться с этим заданием?

Взаимопонимание.

- Вы получаете второй пазл, выберите, кто будет хранителем.

3. Испытание «Артист».

Психолог. Для следующей игры вам надо обладать сообразительностью и артистичностью.

А теперь вашему вниманию предлагается разыграть вместе с классом театральную сценку, психолог читает текст, а дети все обыгрывают Действующие лица:

Котенок-1 Данил, сорока-1 Света, петух-1Игорь, щенок-1 Стас, курица-1Света

«Сегодня котенок впервые вышел из дому. Было теплое летнее утро... Солнце раскидывало свои лучи во все стороны. Котенок уселся на крылечко и стал щуриться на солнце. Вдруг его внимание привлекла сорока, которые прилетели и сели на забор. Котенок медленно сполз с крылечка и стал подкрадываться к птице, а сорока стрекотала не умолкая.

Котенок высоко подпрыгнул, но сорока улетела. Котенок стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений. И тут котенок увидел петуха. Высоко поднимая ноги, тот важно шел по двору. Затем остановился. Захлопал крыльями и пропел свою звонкую песню Кукареку 2 раза.

К петуху бросилась курица. Недолго думая, котенок бросился на нее и схватил курицу за хвост. Но та так больно клюнула котенка, что он замыкал истошным криком.

И побежал обратно на крыльцо. Тут его поджидала новая опасность. Соседский щенок, припадая на передние лапы, громко залаял на котенка. А потом попытался его укусить. Котенок в ответ громко зашипел. Выпустил когти и ударил собаку по носу. Щенок убежал, жалобно поскуливая. Котенок почувствовал себя победителем. Он началлизывать рану, нанесенную курицей. Потом он почесал задней лапой за ухом. Растянулся на крылечке во весь рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем. Но он почему-то все время дергал лапой и шевелил усами во сне."

Психолог. Как вы думаете, какое качество вам помогло пройти это испытание? **Артистичность.**

- Вы правильно назвали важные качества, и поэтому получаете еще одну пазлу.

4. Испытание “Задачки”.

Психолог. Читает задачки

С: Дед, баба, внучка, жучка, кошка и мышка тянули-тянули репку и, наконец, вытянули. Сколько глаз увидели репку?(12)

И: Наступил долгожданный декабрь. Погода стояла хорошая. У нас в саду сначала зацвели две сливы, а потом три яблони. Сколько деревьев зацвело? (Нисколько: в декабре деревья не цветут.)

С: Около столовой, где обедали лыжники, было 20 лыж и 20 палок. Сколько лыжников ходило в поход? (20)

Игра «Соберись в школу»:



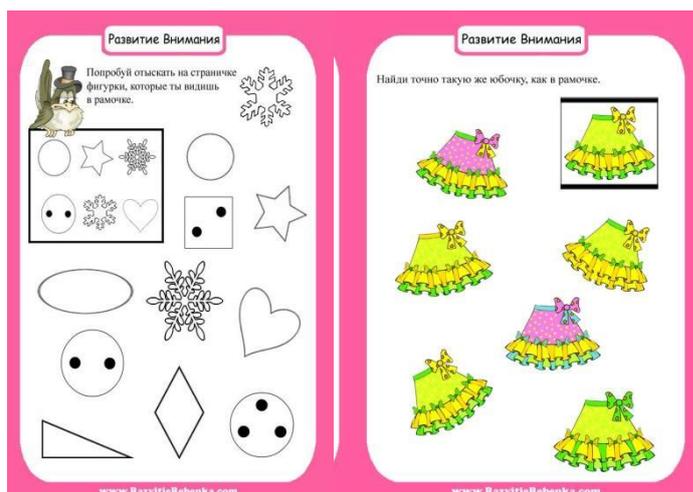
Психолог. Как вы думаете, какое качество вам помогло пройти это испытание?

(Сообразительность)

- Совершенно верно, получаете еще один пазл.

5. Испытание: “Найди точно такую же”.

Психолог. Ребята, вам предлагается найти точно такую же картинку как в рамочке это задание для Кулешова И и Савина С, а Свете и Данилу задачу чуть усложняется. Ваша задача – быстро и правильно выполнить данное задание.



Вы правильно выполнили задание. Кто из вас может сейчас сказать, какое качества вам сейчас помогло?

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Я вам буду читать стихи, в них есть вопросы. Если этот вопрос вам подходит, то вы дружно кричите: «Это я, это я, это все мои друзья», а если этот вопрос к вам не относится, то хлопайте в ладоши.

-Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу ?

-Кто из вас приходит в класс

С опозданием на час ?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица ?

- Кто из вас хранит в порядке

Книжки, ручки и тетрадки ?

-Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей ?

-Кто домашний свой урок

Выполняет точно в срок ?

-Кто из вас, скажите вслух,

На уроке ловит мух ?

-Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру ?

Внимательность

- Молодцы и вы получайте ещё один пазл и выберите его хранителя.

6. Испытание “Расшифруй”.

Психолог. Для того, чтобы вы могли понять, о каком важном качестве мы ещё не вспомнили, предлагаю пройти ещё одно испытание..

- Скажите ребята какое сейчас время года ? (Осень)

- Правильно предлагаю Данилу и Свете сочинить несколько приложений про осень и записать их на листочке.

- Стасу напечатать на доске слово ОСЕНЬ.

- Игорю собрать картинку на тему Осень , у всех есть задание , тогда выполняем.

Самостоятельность.

- Возьмите ещё один пазл.

Психолог. Так как вы хорошо потрудились, я дам ещё один пазл за старание.

Старательность.

III. Заключительная часть.

Психолог. В ходе нашего занятия вы сумели набрать достаточно много пазлов с названием качеств, которые понадобятся вам в пятом классе. А теперь нужно попробовать сложить из пазлов символ класса.

- Как вы думаете, что у вас получилось?

Совершенно верно, это, действительно, открытая книга, она и будет являться символом вашего класса.

Сегодня мы сумели прочитать несколько страниц из этой книги о вашем классе. Ваш класс дружный, находчивый, с хорошо развитым воображением. Впереди у вас средняя и старшая школа, и эта книга постепенно будет пополняться записями о новых, важных качествах, которые вы приобретёте за время школьной жизни.

Что же время к завершению,

Нам пора принять решение –

В 5-классники принять,

Только нужно клятву дать!

Теперь вы достойны носить звание “пятиклассник”!

И сейчас, когда на вас смотрят все светила мира, вы торжественно присягнете наукам и знаниям.

Клятва “Мы учащиеся 5 класса клянемся:

1 Дорожить честью класса! Клянемся! (Все хором: “Клянемся!”)

2 Приумножать славу школы! Клянемся! (Все хором: “Клянемся!”)

3 Вести здоровый образ жизни! Клянемся! (Все хором: “Клянемся!”)

4 Проявлять заботу о тех, кого мы любим, и кто любит нас! Клянемся! (Все хором: “Клянемся!”)

5 Постигать премудрости различных областей знаний! Клянемся! ” (Все хором: “Клянемся!”)

Беседа с элементами тренинга в 6 «А» классе «Не заводи вредные привычки!»

Цель: формирование сознательного отношения обучающихся к своему здоровью.

Задачи:

1. Сформировать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека;
2. Научить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
3. Воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Здравствуйтесь, ребята! Для начала хочу процитировать русского писателя Ф.М. Достоевского: «Вся вторая половина человеческой жизни составляется обыкновенно из одних только накопленных в первую половину привычек»

О чем же сегодня пойдет речь? *(ответы)*

Да, вы правы, сегодня мы поговорим о привычках, какие они бывают и что с ними делать.

Для начала определим, что же такое привычка. Как вы думаете? *(ответы)*

Молодцы, спасибо вам за ответы. Действительно, вы правы, привычка – это действие, которое возникло постепенно, в результате повторения, и теперь выполняется само, без моей воли.

Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни – это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем – привыкли!

Что такое вредная привычка? *(ответы)*

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли.

Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные.

Какие привычки мы можем назвать полезными? *(ответы)*

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п.

Полезные привычки улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Вредную же привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

Какие привычки мы можем назвать вредными? *(ответы)*

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость

18. Лень и неряшливость

Вот только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

Давайте теперь с вами поиграем.

Упражнение «Зависимость»

Инструкция: из группы выбираются четверо добровольцев.

- Один будет играть роль человека с зависимостью.
- Трое будут играть роль самой зависимости/удерживающей силы.

Задача зависимого – дотянутся до материальных благ, которые образно представлены различными предметами, и лежат на полу вокруг него.

Задача тех, кто играет зависимость – ограничивать зависимого человека в достижении своих целей (квартира, машина и т.д.).

Давайте с вами проверим себя с помощью викторины по теме здорового образа жизни.

Викторина «Что мы знаем про ЗОЖ?»

1. Что помогает укрепить и сохранить здоровье? (занятия спортом, бег учеба,)
2. Что помогает справиться со стрессом? (горькое, соленое, сладкое)
3. Кто дольше живет? (автомобилист, пешеход, велосипедист)
4. Какое минимальное количество часов необходимо спать здоровому человеку? (10 часов, 8 час, 6 час)
5. какие соки и фрукты улучшают защитные функции организма? (богатые витамином “С”, богатые клетчаткой, богатые жирами)
6. Где витаминов содержится больше? (в сырых овощах, в вареных овощах, в консервированных овощах)
7. Существенно продлить дневную активность поможет (короткий послеобеденных сон, короткий предобеденный сон, длительный послеобеденный сон)
8. Какой отметки не должно превышать артериальное давление здорового человека? (160/100, 140/90, 120/80)
9. Какое из перечисленных растений обладает успокаивающим действием? (крапива, пустырник, шиповник)
10. Как называют людей, не употребляющих пищу животного происхождения (вегетарианцы, фиторианцы, флорорианцы).

Замечательно! Какие же мы все молодцы! Раз мы завершили викторину, то давайте с вами поиграем в еще одну игру.

Упражнение «Добрый волшебник/ злой волшебник»

Инструкция: из группы выбираются три добровольца.

- Первый – добрый волшебник, он убеждает подростка не пить алкоголь;
- Второй – злой волшебник, он убеждает подростка выпить алкоголь;
- Третий – подросток, которому необходимо принять решение – пить или не пить.

Задача первого и второго участника любыми способами переманить подростка на свою сторону, приводя различные аргументы «ЗА» и «ПРОТИВ». А задача третьего – выбрать ту сторону, чьи аргументы были более убедительны и почему.

Ответьте на вопросы от лица: волшебника/подростка, специалиста.

- Что думал?
- Что чувствовал?
- Что хотел сделать?
- Чего не хватило?
- Что понравилось?

«Колесо жизненного баланса»

- Необходимо каждый сектор оценить по 10-балльной шкале – насколько удовлетворен этой своей областью жизни. Где «1» (ось колеса) – совершенно не удовлетворен, «10» (обод колеса) – полностью удовлетворен.
- Какие 3 области хотелось бы улучшить? В какие сроки? Что может в этом помочь?

Наше занятие подошло к концу, спасибо вам за работу, мне было с вами интересно, вы большие молодцы. А теперь пусть каждый поделится своими впечатлениями о нашем занятии.

Каждый даёт обратную связь, отвечая на вопросы:

- Что думал?
- Что чувствовал?
- Чего не хватило?
- Что понравилось?