

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Осинниковский горнотехнический колледж»

Принято
Решением совета профилактики
от 26.09.2023.
Протокол № 1

Утверждаю
Зам. директора по ВР
Н.М. Мясникова
«26» 09 2023г.



ПРОГРАММА
профилактической работы с обучающимися по формированию здорового
образа жизни в условиях СПО
«Профилактика здорового образа жизни»

Осинники

Учебно-методическое пособие представляет собой методику проведения профилактической работы с обучающимися по формированию здорового образа жизни в условиях СПО.

В основу пособия положено формирование здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения в колледже, ответственного поведения, базовых навыков общения, целостного представления о всевозможных последствиях вредных привычек, пагубно влияющих на организм, и зависимостей у подростков.

Комплексный подход в решении задач профилактики в данной программе предусматривает кооперирование усилий различных субъектов социального взаимодействия. В первую очередь взаимодействие происходит на уровне ближайшего социума обучающихся. Это – психологи, педагоги, кураторы, лидеры-ровесники. Материал программы даётся поэтапно:

1. «Будем здоровы, будем дружить!».
2. «Я и мои друзья»
3. «Я и моё будущее»
4. «Я и мой мир»

Разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Осинниковский горнотехнический колледж», руководитель физического воспитания Бабаян И.Н., социальный педагог Карасева К.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение.....	4
2.	Пояснительная записка	6
3.	Приложение.....	9
4.	Неравнодушие (заключение).....	86
5.	Литература.....	87

Введение

Многие годы отдавали предпочтение обучению только «предметам», а не воспитанию нравственного гражданского сознания человека в семье, учебных заведениях. В результате начала создаваться атмосфера бездуховности и бескультурья, моральной распущенности, распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании, токсикомании.

С вредными привычками и социально опасными отклонениями поведения борется полиция и медицина, однако корни зла прорастают из почвы, которую обрабатывают семья и учебные заведения!

Причины наркомании, курения сложны, неоднозначны и тесно связаны со многими семейно-психологическими, социальными факторами, формирующими личность человека.

Видимо, употребление наркотических и токсических веществ, как, впрочем, и чрезмерное увлечение рок-музыкой – это симптом противоречий, с которыми сталкивается незрелая личность в попытках преодолеть стрессовые жизненные ситуации в поисках внимания к себе, эмоциональной и социальной поддержки. При их отсутствии наркотики выполняют роль своеобразных костылей, которые, однако, не лечат, а калечат – делают молодых тунеядцами и инвалидами, приводят их к преступлениям, самоубийству.

Наркоман – это не только жертва наркотического пристрастия, но и реальная угроза распространения этого МЕТАСТАЗА.

К пагубному зелью приобщаются не только 15-16 летние ребята, но и 8-10 летние. Так что наркомания, курение – это подростковая проблема, причём жизнь пристрастившегося к дурману обрывается очень скоро. Вредные привычки называют «эпидемией заразной». Курильщики, наркоманы ищут себе подобных, создают группу, лидеров, выдвигают тех, кто достаёт им сигареты, наркотики, добыча зелья порой толкает на преступление.

Представленная брошюра о профилактике вредных привычек и сопутствующих ей негативных явлениях. Скажем, существует ли связь между наркоманией и алкоголизмом? Да, нередко наркомания развивается параллельно с пьянством.

Отсутствие наркотиков пристрастившийся к ним человек зачастую стремится компенсировать спиртом. И наоборот...

Ребята, ступившие на путь пьянства или наркомании, готовы к асоциальным поступкам, мало заинтересованы в своём общественном престиже, они нередко проявляют негативизм к общепринятым нормам поведения.

В представленном материале использованы и обобщены многие материалы о наркомании, алкоголизме, табакокурении. Используемая научно-популярная литература призвана раскрывать и обобщать достоверные научные факты. Поэтому в предложенных разработках не избегаются «щекотливые» темы, не надеваются на детей «розовые очки», не делается вид, что плохого в нашей жизни нет. Ребята должны знать, что расплата за «кайф» неминуема – своим здоровьем, счастьем, честью и жизнью своей...

Цель разработанного материала сводится к тому, чтобы дать конкретные материалы не только для разъяснительной работы, но и для организации практической борьбы с этим опаснейшим пристрастием, губящим и здоровье, и душу, и человеческую жизнь.

Программа профилактической работы по здоровью и сохранению обучающихся «Профилактика здорового образа жизни»

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи по формированию здорового образа жизни на протяжении всех лет обучения в колледже, формируя ответственное поведение, базовые навыки общения, целостное представление о всевозможных последствиях вредных привычек, пагубно влияющих на организм, и зависимостей у подростков.

Программа последовательно решает основные задачи по профилактике здорового образа жизни:

- эмоциональное развитие обучающихся;
- знакомство со здоровым образом жизни;
- формирование базовых навыков общения;
- формирование умения сказать «нет»;
- формирование знаний и представлений о вреде табакокурения и алкогольных напитков;
- развитие навыков сотрудничества и уверенности в себе;
- формирование знаний и представлений о вреде наркомании;
- развитие самосознания и положительного отношения к себе.

Комплексный подход в решении задач профилактики в данной программе предусматривает кооперирование усилий различных субъектов социального взаимодействия. В первую очередь взаимодействие происходит на уровне ближайшего социума студентов. Это – психологи, педагоги, классные руководители, лидеры-ровесники. Для повышения эффективности профилактики к работе привлекаются внеколледжные структуры: врач нарколог, психиатр, уролог, комиссия по делам несовершеннолетних; комиссия по делам молодёжи, защите прав ребёнка.

Материал программы даётся поэтапно:

1. «Будем здоровы, будем дружить!».
2. «Я и мои друзья»
3. «Я и моё будущее»
4. «Я и мой мир»

На каждом этапе целесообразно использовать различные формы профилактической работы:

- диагностика информированности подростков по вопросам табакокурения, алкоголизма, наркомании (анкетирование);
- уроки «Основы общения»;
- индивидуальные творческие работы;
- коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съёмка видеороликов, конкурс актёрского мастерства...);
- приглашение специалистов для бесед и лекций;
- наглядная агитация (информационные стенды, плакаты);
- индивидуальное консультирование студентов;
- работа библиотеки, кабинета психолога.

Реализация программы происходит в три этапа: подготовительный, основной, завершающий.

1 этап. Подготовительный.

- Проведение семинара для знакомства с программой и предложения включиться в совместную работу.
- Проведение анкетирования с целью изучения информированности обучающихся по изучаемой проблеме.
- Работа с группой по формированию мотивации на участие в занятиях, выбору лидеров-ровесников.
- Обучающие занятия.

2. этап. Основной.

Тематический план занятий.

Занятие 1. (2 часа) Тема «Анкетный опрос среди обучающихся».

Цель: выяснить обстановку, сложившуюся в группе в отношении алкоголизации подростков.

- Занятие 2.** (4 часа) Тема «Мифы об алкоголе и факты». Тема «мифы о наркомании и табакокурении».
- Задача.** Установить, что является правдой об алкоголе, наркотиках, а что нет.
- Занятие 3.** (3 часа) Тема «Курильщик – сам себе могильщик». Тема «курить или не курить? Вот в чём вопрос». Тема «О здоровом образе жизни. Профилактика табакокурения».
- Занятие 4.** (1 час) Тема «Об актуальных проблемах сохранения организма и духовного здоровья подростков»
- Занятие 5.** (3 часа) Тема Права несовершеннолетних. Права ребёнка в семейном кодексе. Тема «основной закон нашей жизни (Конституция РФ).
- Занятие 6.** (2 часа) Тема «Давление со стороны сверстников».
- Задача.** Установить, как окружающие могут влиять на детей и взрослых.
- Занятие 7.** (2 часа) Тема «Последствия употребления алкоголя и возможные альтернативы употребления алкоголя».
- Задача.** Узнать, почему некоторые подростки начинают употреблять алкоголь, и что из этого может выйти.
- Занятие 8.** (2 часа) Тема «Скажи мне, почему?». Тема «Серьёзный разговор про это (о табакокурении)».
- Занятие 9.** (3 часа) Тема «Первые шаги к познанию общения. Тема «Как стать организатором общения?». Тема «Секреты речевого общения».
- Занятие 10.** (2 часа) Тема «Тестирование». Тема «В час досуга: коммуникативные игры».
- Занятие 11.** (2 часа) Тема «Уроки трезвости». Тема «Одурманивание (о зависимости и разновидностях наркотических и никотиновых веществ)».
- Занятие 12.** (2 часа) Тема «О социально опасных преступлениях, совершаемых подростками при употреблении наркотических веществ».
- Задача.** Отвести беду, убедить подростков в том, что наркомания и токсикомания несовместимы с моралью, образом жизни.
- Занятие 13.** (6 часов) Тема «Нам жить в 21 веке». Тема «Наркомания – знак беды (вечер вопросов и ответов)». Тема «О наркомании и наркоманах». Тема «Профилактика наркозависимости». Тема «Образ жизни и Я (вечер вопросов и ответов)».
- Занятие 14.** (2 часа) Мастер-класс. Тема «В путь без наркотиков».

Занятие 15. (7 часов) Тема «Мы за здоровый образ жизни». Тема «Душа обязана трудиться. Любимое творческое дело». Тема «Умение управлять собой». Тема «Жить мы будем...» Системы оздоровления. Тема «Без кайфа жизни нет»? тема «Банан большой и круглый» (наркотики). Тема «Прелести свободной любви».

3 этап. Завершающий.

Подготовка и проведение завершающего вечера с демонстрацией проектов-экспонатов и приглашение специалистов.

Тема «Скажи мне, почему?»

Цель: формирование сознания, самосознания и мотивации ребёнка, активной жизненной позиции.

Предварительная подготовка: обозначается проблема, собирается или подбирается информация для обсуждения. За 1-2 дня до занятия проводится анонимное анкетирование.

Анкета «Алкогольное опьянение»- что это такое?»

1. Никогда не испытывал ощущения алкогольного опьянения, так как не употреблял спиртных напитков в больших дозах.
2. Испытал алкогольное опьянение, для меня это было малоприятное ощущение.
3. Ощущение алкогольного опьянения для меня приятно.
4. Испытал алкогольное опьянение, но плохо помню свои ощущения и то, что происходило вокруг.

Ход занятия.

Этап	Цель	Методика
1. Введение (1 мин.)	Организация сознания ребят.	Обозначить проблему, поставить вопрос: «Почему люди пьют алкоголь?»
2. Информация (5 мин.)	Вызвать переживания у ребёнка.	1. Обсуждение «Можно ли алкоголем отравиться и умереть?» 2. Рассказ о походе, в котором подростки не смогли получить медицинскую помощь и умерли после приёма алкоголя. 3. Результаты анкетирования.
3. «Я – позиция» (10 мин.)	Активизация мыслительной деятельности, столкновение разных точек зрения.	Участники по кругу отвечают на вопросы: 1. Почему люди пьют алкоголь? выделить из рассказов детей причины: повеселиться; быть взрослее; почувствовать себя непринуждённо; приобрести друзей; алкоголь поможет решить личные проблемы; другие ребята будут относиться лучше...

4. «Я – позиция» (5-7 мин., «лепестки»)	Соотнесение своей позиции с общественно значимой нормой.	В группах готовят вопросы, написанные на доске: 1. Как можно веселиться без алкоголя? 2. Как можно осуществить желание быть взрослым? 3. Как можно добиться, чтобы сверстники относились к тебе хорошо, принимали в свою компанию? 4. Как можно преодолеть своё смущение в компании сверстников?
5. Дискуссия (10 мин.)	Формирование социально значимых норм и ценностей.	Каждая группа отвечает на вопрос, остальные добавляют.
6. Рефлексия (3-5 мин.)	Формирование сознания ребёнка, т.е. такого знания, которое участник принял на уровне убеждения для руководства своей деятельностью.	Дети отвечают по кругу на вопрос «Изменилась ли твоя точка зрения на проблему «пить или не пить» алкоголь?» Опрос с использованием цветowych сигналов: Я думаю, что а) это нормально, если мой сверстник пьёт спиртные напитки; б) моим сверстникам лучше обходиться без алкоголя; в) не знаю.
7. Свободный выбор 1-2 мин.	Перенос ответственности за решение на самого подростка.	Слово классного руководителя и предложение сделать выбор самим.

**Заседание клуба
«Серьёзный разговор про это»
(о табакокурении)**

1. Подготовка к дискуссии.

1. Размещение в зале по кругу.
2. Раздача цветowych сигналов.

2. Вступление. Организация сознания участников.

1. Приветствие участников дискуссии.
2. Цель встречи.
3. Представление участников, гостей, жюри.

3. Эмоциональный шторм. Организация переживаний у школьников.

1. Результаты анкетирования.
2. Выступление эксперта.
3. Видеоклип «Опыт».

4. Дискуссия. Активизация мыслительной деятельности, столкновение разных точек зрения.

1. Какая польза от курения? Может вред не настолько велик и удовольствие или польза стоит некоторых неудобств?
2. Легко ли бросить курить?
3. Курение табака привычка или болезнь?
4. Выступление эксперта.

5. Свободный выбор. Формирование сознания ребёнка, т.е. знания, которое он принял для руководства своей деятельностью.

Опрос цветовыми сигналами.

Курить или не курить?

- а) вред невелик, можно курить;
- б) вред велик, нельзя курить;
- в) не знаю.

6. Подведение итогов.

1. Опрос цветовыми сигналами.

- а) сегодняшний разговор нужен и полезен;
- б) состоявшийся разговор – пустая трата времени;
- в) не знаю.

2. Оценка активности классов в дискуссии. Вручение поощрительных призов классу за активную позицию при проведении дискуссии и за подготовку диспута.

Тема «Давление со стороны сверстников»

Задача: установить, как окружающие могут влиять на детей и взрослых.

Методические приёмы.

1. Упражнение-активатор «Войди в круг». Ребята образуют круг, взявшись за руки (лицом от центра). Другие участники пытаются попасть в круг. Образующие круг дети могут, по своему усмотрению, пропускать их или нет. После завершения игры идёт обсуждение приёмов прохода в круг. Постановка проблемы возможностей влияния на людей с целью достижения желаемого результата.

3. **Вводная беседа по теме занятия (о существовании давления на людей).**
4. **Работа с книжкой комиксов**, герой которой Злой Магнит заставлял ребят делать то, что они не хотели, а юные детективы Слик и Сью его побеждают.
Индивидуальное чтение.
Чтение по ролям.
5. **Обучающее упражнение «Под давлением».** Объяснение педагогом видов давления (прямого, косвенного) с использованием сюжетных картинок.
6. **Задание «тяни меня – толкай меня».**
Определение детьми видов давления по сюжетным картинкам с диалогами.
7. **Игра «Весёлая минутка».** Закрепление в памяти видов давления. Проводится лидерами-ровесниками.
8. **Упражнение «Заставим сделать так».** Групповая работа, направленная на расширение представлений детей о способах давления в различных ситуациях. Лидеры выбирают ситуации, в которых они оказываются. Группа выбирает карточку, на которой написан способ давления. подростки должны оказать влияние на лидера, который оценивает успешность их попыток.

Примеры ситуаций:

«Я иду домой после тренировки. Мимо на мотоциклах проезжают знакомые ребята из моего дома. Они пьют пиво. Останавливаются. Предлагают подвезти меня».

«Знакомые ребята просят меня купить в магазине спиртное, так как я «вне подозрения» у продавца».

«Я зашла за своей подружкой, чтобы выйти с ней погулять. У неё дома старший брат со своими друзьями предлагают мне пиво».

Примеры способов давления: угроза, шантаж, обвинение, лесть, похвала, подчёркнутое внимание, ссылки на других людей, логическое доказательство.

После разыгрывания сценок идут обсуждение и запись на доске видов и способов давления.

9. Задание «Забор». Рефлексия.

Дети пишут на нарисованном заборе свои мысли по теме прошедшего занятия и свои впечатления.

Мы за здоровый образ жизни!

Звучит фонограмма «Я хороший мальчик».

Вед. С соской сын пришёл к отцу
И спросила кроха...

1-й сын. Папа, это хорошо или это плохо?

Вед. Папа сыну отвечал на вопрос курьёзный...

Папа. Если б соску не сосал,
 Был бы ты серьёзный.
 Брось её, и в тот же миг
 Повзрослеешь ты старик!
 Давай-ка, парень для разрядки!
 Займёмся лучше физзарядкой!

Фонограмма «физзарядка». Вносят велосипед.

Вед. Год прошёл, седьмой грядёт.
 Мальчик в первый класс идёт.
 И отцу, хоть и подрос,
 Задаёт опять вопрос...

2-й сын. Там у школы два мальчишки
 Зажигают часто спички.
 Подскажи, ну как мне быть,
 Предлагали закурить.
 Я попробовал – отравя
 Это сигареты- «Ява».
 Как же можно их курить,
 Так здоровью – то вредить?

Вед. Подумал папа и в ответ
 Сыну дал такой ответ...

Папа. Кто сигареты поджигает-
 Жизнь на годы сокращает
 Окружающим, себе,
 Может быть тебе и мне.

Сын рассматривает велосипед.
 Велосипед – тебе – катайся
 А друзей ты не стесняйся,
 Вдруг предложат закурить-
 Откажись, ты слышишь, Вить?

Фонограмма «Велосипедисты».

Вед. Дни летят, идут года.
Сын растёт, как никогда.
10 классов за спиной,
Стал сынок совсем большой.
Деньги просит без конца
У посидевшего отца.
Для чего – не говорит.
Принимает умный вид.

подворотне с «друганами»
Пиво пьёт и ест салями.
Но отец про всё узнал,
Сына на ковёр позвал.

Папа. Ты ответь мне сын, родной,
Если пьешь, то ты крутой?
Ведь спиртное это яд!
Пусть дружки то говорят,
Что попробуешь разок
И узнаешь жизнь, браток!
И всё враньё – не верь,
Мигом втянешься, поверь.
Алкоголь туманит разум,
Лучше брось ты это сразу!
На, рюкзак ты мой возьми
И в поход скорей иди.
Посмотри ты на природу
Ведь в любую непогоду
Всё прекрасно, сынка, в ней
Для людей и для зверей.
набери себе здоровья
И для будущих детей.

Фонограмма.

Вед. Не поверил Витя словам:
Ему показалось мало 100 грамм.
Захотел он новое чувство познать
И начал наркотики употреблять.

Фонограмма. Влетает НЛЮ, инопланетяне исполняют танец.

Инопланетянин (юноша). Нас постигло великое горе:
На нашей планете наркотиков – море,
Ловили мы кайф с утра до утра,
Но вскоре мы поняли:
Смерть к нам пришла.

Инопланетянин (девушка). Погибли родные,
Погибли друзья,
Осталось нас двое:
Вот брат мой, и я!
мы просим вас, люди,
Перестаньте курить!

Инопланетянин (юноша). Не нужно колоться
И хватит вам пить!
Все вместе решите проблему эту
И сберегите родную планету.

Фонограмма. НЛО улетает.

3-й сын. Какие-то глюки пошли у меня...
А вдруг это правда, не верю, друзья!

Все участники на сцене. Не нужны кошмары дурацкие эти-
Ни мне, ни родным, ни нашей планете.
Давайте покончим с бедой навсегда.
Ведь мир – это наша большая семья.
Мы не вернёмся в тот сон никогда.
Здоровый образ жизни выбираю я.

Все (повторяют). «И я, и я...»

3-й сын (показывает в зал). А вы, какого мнения?

Фонограмма хода и боя часов.

Вечер вопросов и ответов на тему «Нам жить в 21 веке»

Цель проведения: информированность учащихся о развитии заболеваний при вредных привычках;
формирование негативного отношения к себе.

Участники: девочки.

Подготовка: вывешивается красочное объявление в вестибюле школы, объявляется учителям. Выставляется ящик для сборов вопросов, который расположен рядом с объявлением о проведении вечера. Эти вопросы отдаются специалистам. В помещении, где проводится вечер, оформляется выставка конкурсных плакатов.

Специалисты: Косметолог, гинеколог, школьный психолог.

Ход мероприятия.

Вед. Добрый день, девочки! Сегодня мы проведём небольшую беседу на тему «Нам жить в 21 веке». речь пойдёт о вредных привычках, которые наносят огромный вред нашему организму. Это – табакокурение, употребление спиртных напитков, токсических и наркотических веществ.

У нас в гостях специалисты:

гинеколог _____

косметолог _____

Они вам расскажут о влиянии вредных привычек на организм женщины, её внутренние органы, плод матери, лицо, нервную систему.

Гинеколог. Что же происходит при курении табака, употреблении алкогольных напитков? Оказывается, часть остаётся в организме надолго, вызывая возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы, сужает кровеносные сосуды (бытует мнение: человек во время простуды может согреться спиртным напитком, употребив его внутренне). На самом деле он обрекает себя на мучение, думая, что, выпив спиртного согреет тело, а на самом деле спирт охлаждает организм.

Кровь за счёт расширения периферических сосудов приливает к поверхности тела, нагревает кожу, и тепло выделяется в пространстве. Человеку субъективно кажется, что ему стало тепло. На самом же деле организм охлаждается. Эти механизмом объяснимы печальные случаи, когда после выпитых 100-200 г. человек замерзает на улице в мороз.

А также раздражает слизистые оболочки. Большие дозы приводят к судорогам и смерти. Помните мультфильм «Ну, погоди!», волк пытается выкурить зайца из телефонной будки, взяв сразу несколько сигарет, подкурив их, он теряет сознание. Курящие очень часто вместе с сигаретой употребляют спиртные напитки, которые оказывают токсическое действие на лёгочную ткань. А сочетание этих веществ уничтожающе действуют на лёгкие. И поэтому уровень онкологических заболеваний, пьющих и курящих намного выше, на 12,9%.

(Показывается схема «Путь струй воздуха»).

А что касается алкоголя, то американские учёные однажды напоили паука, впрыснув ему мизерное количество алкоголя. Что из этого получилось? Насекомое, которое перед употреблением алкоголя, со знанием дела, плело свою сеть, идеально переплетая горизонтальные и вертикальные нити, вдруг суетливо забегало по своей сетке вниз, вверх, вправо, влево... И вот уже нет стройного рисунка паутины. «Пьяный паучок» под действием алкоголя разом «забыл» все свои ткацкие навыки.

Опыт. Пробирка с водой и водкой, бросить хлеб, в результате в воде хлеб набухнет и станет мягким и всплывёт, а в водке затвердеет и утонет.

Опыт. «Физические последствия курения» (бутылка с сигаретой).

Вывод вырисовывается такой: курение и алкоголь вредны для всего живого.

Вед. Вы не задумывались о вреде привычек вашей крови?

Ведь алкоголь и никотин вызывают свёртывание красных кровяных телец (эритроцитов). Движимые потоком крови тромбы попадают в капилляры, закупоривают их, от повышения давления капилляры лопаются, вслед за чем гибнут целые участки органов, питающихся через эти капилляры. Даже если чуть-чуть вы употребили, то миг происходит микроскопическое кровоизлияние во всём теле человека. В том числе человек теряет сотни миллионов клеток нервных, и именно рабочих, а их 5-7 часть от 14-17 млрд.

Бытует мнение, что алкоголь и никотин полезны и питательны, ведь алкоголь из таких калорийных продуктов, но с таким же успехом мы и не нефть можем назвать питательной, ведь она, сгорая, также высвобождает немало энергии... Алкоголь и никотин лишены питательных продуктов даже если они изготовлены из пшеницы или кукурузы в нём всё равно нет ни углеводов, ни жиров, ни белков.

очень часто сейчас можно встретить человека с красным носом, жёлтым лицом и руками, лицо всё в пятнах либо красных, либо уже посиневших, а это всё от тех же вредных привычек.

О красоте лица и его сохранности вам расскажет косметолог. Что произойдёт с вашим лицом, если вы будете в вашем возрасте употреблять никотин, алкоголь и ещё хуже наркотические вещества. Вы получите советы от косметолога с целью восстановить лицо, придать ему красоту и обаяние, нежность и гладкость.

Советы косметолога.

Вед. Нужно помнить о том, что эти привычки очень расшатывают гормональную защиту человека в организме. Причём у девочек и женщин этот гормональный барьер сильнее, устойчивее, но если дозы алкоголя всё же пробьют в нём брешь, то дальнейшее разрушение организма идёт быстрее, чем у мужчин. А вам не стоит забывать о том, что вы будущие мамы, и кого вы сможете родить?

Об этом вы поговорите с врачом гинекологом, которая вам даст несколько советов, и расскажет о вреде вредных привычек на ваш организм.

Советы гинеколога.

Вед. Не стоит забывать и о том, что вы должны заботиться о своей нервной системе, которой вы наносите тяжёлые последствия, от чего появляются всевозможные заболевания, особенно психические расстройства.

Употребление никотина, алкоголя, наркотических веществ вначале действуют как эйфоризирующее средство, но через несколько минут даже малые дозы спиртного вызывают заметное торможение высших отделов центральной нервной системы.

Пример: описание ощущений больного белой горячкой, которое даёт кандидат медицинских наук М.А. Дальсаев в одной из своих работ.

«Всё, о чём я пишу, и что мне казалось, я переживал очень ясно, как на самом деле, хотя сомневаюсь в последовательности. Лёжа в постели, я увидел на потолке картину, которая постепенно изменялась, как будто живая. Затем я забылся. Потом всю больницу окружили воинские части... Были страшные крики, плач, стрельба. Мне сказали, что меня все равно уничтожат. Я попал в шайку бандитов, которые специально убивали людей.

Отчётливо видел, слышал, как они кричали. И каждый крик – это смерть человека. Меня обещали не просто зарубить, казнить самым мучительным образом. Из убитых изготавливали мясо. Прикрываясь вывеской «Трикотажная фабрика», эти бандиты издевались и убивали людей, меня, мою жену и ещё несколько человек оставили на самый конец казни...

Я услышал, как закричала моя жена. Тогда я решил покончить жизнь самоубийством. Такая попытка имела место на самом деле. Потом меня решили изжарить живьём в большой печи, но прежде должны были заморозить в

холодильнике, а потом отморозить, оставляя живым для страданий. Я чувствовал, как мне отрубили пятку, медленно резали тело. Сознание периодически покидало меня, но муки, эти страшные муки, не исчезали».

Вы прослушали описание состояния человека, употреблявшего алкоголь.

О таких ощущениях предлагаю поговорить с психологом нашей школы.

Советы психологов.

В заключение нашего вечера предлагаю обратиться к нашему ящику с вопросами. (Специалисты отвечают на вопросы, которые больше интересуют девочек по этой теме.)

Тема «Здоровый образ жизни. Профилактика табакокурения»

Цель: формирование первоначальных знаний о вреде курения с точки зрения анатомии и физиологии человека;

воспитывать культуру поведения, формировать навыки личной гигиены; способствовать росту самосознания и самооценки подростков, развитие умений применять полученные знания в жизни.

Учебно-наглядные пособия: демонстрационный прибор для курения, схема «путь струи воздуха», тест «Что мы знаем о курении?», сценарий игры «Вы рискуете своими лёгкими».

План занятия

1. Организационный момент.
2. Работа с текстом «Что мы знаем о курении?».
3. Сообщение нового материала о процессе курения и его вредных последствиях для его растущего организма.
4. Практическая работа с демонстрационным прибором для курения, составление словесного портрета курильщика.
5. проведение игры «Вы рискуете своими лёгкими».
6. Подведение итогов. Письменная работа.

Ход занятия

Сообщив тему занятия и его цель, с помощью теста «Что мы знаем о курении?» выясняются общие знания учащихся о табакокурении, подводятся к мысли об их ответственности перед собой, окружающими и своей будущей семьёй.

Что же происходит при курении табака?

При курении табака часть его сгорает, дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, частицы синильной кислоты и другие химические вещества. Самое ядовитое – никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы. Сужает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого

отравления. Оно происходит постепенно. Возникает расстройство пищеварения, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

При нормальном дыхании воздух поступает в носовую полость, где прогревается, увлажняется и частично очищается от механических примесей. Слизистая оболочка носовой полости покрыта мерцательным эпителием. В этом покрове много клеток, выделяющих слизь, которая вместе с осевшими на оболочку пылевыми частицами удаляется мерцательными движениями ресничек. Именно поэтому человек чихает, когда в нос попадает пыль и другие частицы.

После того как воздух покидает носовую полость, он проходит через гортань и попадает в трахею (дыхательное горло). Внутренняя поверхность трахеи также выстлана слизистой оболочкой, покрытой мерцательным эпителием, реснички которого находятся в постоянном движении. Важной функцией ресничек является защита дыхательных путей от механических, физических и химических воздействий. Отфильтрованный ресничками воздух поступает через трахею в два бронха, идущих к правому и левому лёгким. Подобно корням дерева, бронхи разветвляются на бронхиолы. По краям бронхиолы расположены лёгочные пузырьки-альвеолы, через стенки которых происходит газообмен между воздухом и кровью. Под лёгкими над желудком расположена диафрагма. Со слюной пары никотина заглатываются в желудок.

Курильщик вдыхает дым через рот, и вредные вещества вместе с табачным дымом попадают непосредственно в верхние дыхательные пути. С непривычки появляется кашель, но при постоянном вдыхании дыма мерцательные реснички, фильтрующие в организм воздух, отмирают. Вредные вещества начинают раздражать непосредственно слизистую оболочку, что приводит к хроническому бронхиту. Как показывают исследования, именно в слизистой оболочке чаще всего зарождаются раковые клетки.

По мере продвижения вниз по дыхательному тракту к основанию бронхиол и разрушительное воздействие никотина, смолы и других химических веществ усиливается. Один из вредных процессов происходит во время газообмена. Отдельные химические вещества, вступая в реакцию с кислородом, входящим в состав молекулы углекислого газа, образуют ядовитый угарный газ, который затем разносится по всему организму. В результате длительного отравления угарным газом уменьшается приток к пальцам рук и ног, что влечёт за собой инфицирование и последующее, это ампутация.

Вредное воздействие химических веществ на альвеолы заключается в том, что приспособившись к изменениям в кислородном обмене, они до предела увеличиваются в объёме и могут разорваться (как лопается чрезмерно надутый шар). Этот процесс носит название эмфиземы. Эмфизема необратима. Однако если удастся убедить курящего оставить курение, развитие данного заболевания может быть остановлено.

патологические процессы в органах дыхания, вызванные курением, могут быть обратимы, если человек бросает курить. В зависимости от интенсивности курения в прошлом, процесс восстановления занимает от одного до пяти лет. В течение первых двух недель происходит обильное выделение слизи, и начинается процесс оздоровления.

Физиологические последствия курения можно увидеть, используется прибор для курения. Учащиеся смогут увидеть, как смолистые вещества немедленно проникают в рот и лёгкие, какой след там оставляют.

ребята, а теперь скажите: «Как выглядит шарик после проведённого эксперимента? Как выглядят стенки бутылки? Как, по вашему мнению, выглядят лёгкие курильщика?».

Учащиеся делают выводы, описывая влияние табачной смолы на живую ткань.

Затем им предлагается составить портрет курильщика. Акцент при этом на внешних проявлениях табакокурения.

К отрицательным последствиям курения относятся: возможное повреждение слизистой оболочки губ, языка, нёба, горла, что неблагоприятно сказывается на вкусовые ощущения, появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта, ухудшение обоняния, преждевременное появление морщин на лице, желтеют зубы, нарушение нормального дыхания и снижение выносливости, снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Таким образом, из-за курения человек теряет привлекательность, у него ухудшается здоровье.

Кроме того, табачные изделия, изготовленные из табака высшего сорта и содержащие меньшее количество никотина в дыме, обычно очень дорогие. Поэтому у курильщиков, как правило, всегда пустой кошелёк.

Закрепляется материал игрой «Вы рискуете своими лёгкими». В ней участвует две команды, в каждой свой капитан.

За неправильный ответ в игре присуждается «дефект», т.е. «жёлтые зубы курильщика», «прокуренные волосы». Команда, получившая три «дефекта» выбывает из игры.

В конце занятия учащиеся отвечают письменно на вопрос, что из увиденного и услышанного их больше всего удивило или встревожило. В итоге всем вручается лист со справочной информацией.

Тема «Наркомания – знак беды»

Цель проведения: повысить информированность учащихся о развитии наркозависимости; сформировать негативное отношение к вредным привычкам.

Подготовка к мероприятию:

1. *Учащимся предлагается ответить на вопросы анонимной анкеты.*

Анкета.

1. Что такое наркомания: болезнь, вредная привычка или преступление?
2. Почему подростки употребляют наркотики? Есть ли у них оправдание?
3. Чай, кофе, сигареты, пиво – это наркотики?
4. Как ты относишься к наркоманам: ненавидишь, равнодушен или жалеешь?
5. Приведите самый сильный, по-вашему мнению, аргумент в пользу отказа от наркотиков.

2. *Объявляется конкурс газет и плакатов на тему «Наркотикам мы скажем – нет!» Участие принимают все желающие.*
3. *Для успешного проведения лектория приглашается специалист нарколога, врач-терапевт, фельдшер школы.*

Ход

Вед. Добрый день! мы рады видеть вас и уверены, что тема нашего сегодняшнего разговора для вас небезынтересна. Нравится ли это кому-то или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде, и не только в России, но и во всём мире.

наркотик – это беда, разрушение и смерть. Выращивание растений, из которых в последствии получают наркотики, наносит смертельный вред окружающей среде. Огромные площади лесов в южной Америке варварски вырубываются и выжигаются, чтобы освободить место для кустарника коки, тысячи килограммов токсичных химических веществ выбрасываются в реки как побочный продукт очистки наркотиков.

Животные и птицы отравляются и умирают медленной мучительной смертью, чтобы люди в тысячу километров от них могли получить свою дозу наркотика. Как только не называют себя продавцы наркотиков – и «несущие радость, и «дающие покой». На самом деле это люди, несущие смерть и горе. Невозможно отличить слабый наркотик от сильного. Это знает только продавец, он же единственный знает, что подмешано в наркотик. Известно много случаев, когда человек, первый раз попробовав наркотик, погибал из-за опасной примеси.

Но что такое наркомания? Ведь кто-то и кофе, и табак считает наркотиком, другие же говорят, что анаша и марихуанна практически безопасны. Кто же прав?

Если мы заглянем в медицинскую энциклопедию, то сможем прочитать следующее: «Термин наркомания – частный по отношению к более общему – токсикомания. дело в том, что вызывать наркотическое состояние могут многие вещества, и все они без исключения, ядовиты. Это весьма широкий круг веществ – от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии. Алкоголь и никотин наркотические вещества, и пристрастие к ним в широком смысле тоже является токсикоманией».

Вед. А сейчас обратимся к врачу-наркологу.

Не могли бы вы рассказать о табаке. Может он, действительно вреден: ведь миллионы людей в мире курят, но никто ещё от сигареты не умер.

Нарколог.

Вед. Обратимся к нашему фельдшеру Ирине Владимировне, которая нам поведаст о вреде курения с точки зрения кардиологии, пульмонологии, ангиохирургии, гастроэнтерологии.

Фельдшер.

Вед. Итак, с никотином разобрались, теперь никто не считает его вредной привычкой. А как быть с алкоголем? Не секрет, что русских считают чуть ли не

самыми пьющими в мире, а кроме того – самыми смекалистыми. Не связано ли это между собой? не является ли алкоголизм толчком к развитию всевозможных талантов?

Фельдшер.

Вед. Хотелось бы обратиться к наркологу. Все наркотические вещества вызывают физическую и психическую зависимость. Как это происходит? и так ли это? Когда человек становится законченным наркоманом? И может ли он сам остановиться?

Нарколог.

Вед. Удивительно, все знают, что употребление наркотиков вредно для здоровья, ведёт к деградации личности, но, тем не менее, очень мало людей, находящихся на стадии привыкания, обращаются за помощью. Почему?

Нарколог.

Вед. Ребята, давайте подведём итог. В чём заключается социальная опасность и вред наркомании?

Во-первых, наркоман объективно плохой работник, поскольку его физическое состояние неудовлетворительно.

Во-вторых, наркоман субъективно плохой работник, так как все его мысли заняты поиском наркотического вещества.

В-третьих, наркоманы наносят обществу материальный ущерб, являясь источником несчастных случаев, вызывая аварии, портя имущество.

В-четвёртых, наркоманы наносят обществу моральный ущерб, совершая правонарушения: воровство, грабежи, проституция, растраты...

В-пятых, наркоманы создают невыносимые условия для своей семьи, не давая близким возможности для нормальной жизни.

В-шестых, наркоманы совершают преступления по отношению к потомству, отравляя своих будущих детей.

В-седьмых, наркоманы деградируют физически и морально, не оправдав ожиданий родителей. при этом они успевают втянуть в этот порок других людей.

В-восьмых, употребление наркотиков безнравственно само по себе.

Для наркомана понятие добра и справедливости утрачивают свою значимость.

Вот почему наркотикам нужно сказать – нет!

Анкета

1. Как вы оцениваете своё отношение к учёбе?

Учёба – смысл всей моей жизни.

Учёбой недоволен.

Учусь творчески, с увлечением.

К учёбе равнодушен.

Учусь без увлечения, но добросовестно.

Затрудняюсь ответить.

2. *Каковы ваши увлечения и интересы?*

Люблю слушать музыку.

Играю на музыкальных инструментах.

Занимаюсь спортом.

Читаю книги.

Занимаюсь художественной самодеятельностью.

Посещаю кружки по интересам.

Увлекаюсь техникой.

Люблю ходить в кино.

Другие увлечения и интересы.

Увлечений практически нет.

3. *Попробуйте вспомнить: в каком возрасте вы впервые попробовали алкогольные напитки?*

4. *Припомните, пожалуйста: с какого возраста вы стали выпивать систематически (по разным праздникам, в среднем раз в месяц или чаще)?*

5. *С кем, в какой обстановке вы впервые попробовали спиртное?*

6. *Как часто вы употребляете спиртные напитки?*

Не употребляю совсем.

От 1 до 12 раз в год.

В среднем не чаще 1-2 раз в месяц.

В среднем 2-4 раза в месяц.

В неделю раз или чаще.

Почти ежедневно.

7. *Если пьёте, то по какому поводу вы обычно употребляете спиртное?*

При встречах с друзьями.

По праздникам.

Когда плохое настроение.

Когда настроение хорошее.

Другие поводы.

8. *Каковы, как правило, мотивы выпивки?*

Их у меня нет.

Стесняюсь отказать.

Боюсь показаться трусом.

Нравится состояние опьянения.

Хочется быть взрослым.

Выпиваю для «храбрости».

Привлекает ритуал винопития, праздничность обстановки.

Не хочется прослыть скрягой.

Хочется быть, как все.

Пью просто так, за компанию.

Другое.

9. *Что чаще всего выпиваете?*

Пиво.

Вино виноградное.

Самогон.

Коньяк.

Водку.

Другие напитки (какие?).

10. *Сколько спиртного вы можете выпить за один раз?*

11. *Каково ваше самочувствие после употребления спиртного (на следующий день)?*

Головная боль.

Тошнота.

Отсутствие аппетита.

Сильная жажда.

Слабость.

Желание «опохмелиться»

Чувство разбитости.

Раздражительность.

Угнетённое состояние.

Быстрая утомляемость.

Последствий никаких нет.

Бодрое настроение, хорошая работоспособность.

Другие.

12. *Как вы сами относитесь к пьяницам и любителям выпить?*

С отвращением и негодованием.

Отношусь с сожалением

Терпимо.

безразлично.

С недоумением.

С юмором.

Другое.

13. *Постарайтесь вспомнить: от кого впервые вы узнали о вреде алкогольных напитков?*

От родителей.

От родных (дядя, тётя, бабушка, дед).

От педагогов.

От друзей (сверстников).

От врачей.

От работника суда, прокуратуры, милиции.

Из передач по радио, телевидению.

Из статей в журналах и газетах.

Откуда ещё?

14. *Что вы думаете об употреблении спиртного?*

Лучше совсем не пить.

Следует пить «культурно», соблюдая чувство меры.

Уверен в безвредности регулярных выпивок.

Другое.

15. *В чём вы видите причину пьянства среди молодёжи?*

Доступность спиртных напитков.

Отсутствие знаний о вреде алкоголя.

Отрицательный пример взрослых.

Отсутствие интересов, неумение найти себя.

Безнаказанность за первые выпивки.

Отсутствие мест отдыха для молодёжи.

Рекламирование пива и вина.

Конфликтные ситуации дома.

Влияние друзей.

Устойчивость пьяных традиций и обычаев.

Отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения выпить.

Потому что продают спиртное.

Потому что спиртное помогает жить.

16. *Если вы имели неприятности, связанные с выпивками, то какие?*

Неприятностей не имел.

Нарушал дисциплину.

Нарушал общественный порядок.

Привлекался за мелкое хулиганство.

Неприятности, связанные с выплатой долга.

Неприятности в школе.

Другое.

17. *Какие меры борьбы с пьяницами и любителями выпить вы считаете наиболее действенными?*

Обсуждение на собрании коллектива.

Товарищеский суд.

Широкая критика в печати.

Беседа с воспитателем, директором.

Осуждение за мелкое хулиганство.

Другое.

18. *К какой из ниже перечисленных категорий вы себя относите?*

Трезвенник.

Сочувствующий или умеренно пьющий.

Любитель выпить или потребитель спиртного, обожатель спиртного.

Пьяница или предалкоголик.

Больной алкоголизмом, алкоголик.

19. *Что вы считаете действенным в борьбе с пьянством?*

ввести немедленно «сухой закон».

Сократить доступность спиртного за счёт сокращения производства спиртного и продажи.

Снижать крепость всех спиртных напитков.

Проводить пропаганду трезвости.

Выпускать больше литературы по борьбе с пьянством.

Использовать положительный опыт борьбы с пьянством в других странах.

Необходим личный пример руководителей.

Назовите другое.

20. *Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:*

Пол: мужской, женский.

Возраст: до 11 лет, 13 лет, 15 лет, 16 лет, 17 лет.

21. *Участие в общественной работе.*

Имею постоянные поручения.

Выполняю отдельные временные поручения.

Поручений не имею.

Тема «Курильщик – сам себе могильщик»

*Дед прокурил печень внука,
а внучка – своё потомство.*

Вед. О вреде курения написано немало. Однако встречаются молодые люди, которые говорят, что ничего не слышали о вреде курения, всерьёз утверждают, что курение полезно, оно, мол, способствует похудению. Убедить таких «знатоков» в обратном подчас бывает очень трудно. Курильщики признают вред курения часто уже после нескольких выкуренных сигарет по собственным ощущениям. Многие из них осознают, что надо бросить курить. Но вырваться из никотиновой зависимости может не каждый. Обычно курильщики бросают курить слишком поздно, когда их организм поражён какой-либо хронической болезнью.

Послушайте рассказ одного заядлого курильщика, который в течение 20 лет курил, пытался несколько раз бросит. Только когда сильно заболел, нашёл в себе силы избавиться от этой пагубной привычки.

Вед. Особенно большой вред курение стало приносить после аварии на Чернобыльской АЭС. Накапливаясь в табаке, радионуклиды сразу же после затяжки попадают в кровь курильщика и поражают весь организм, особенно мозг – этот малоизученный живой компьютер, управляющий всем организмом. Это очень опасно для здоровья как взрослых, так и молодёжи, особенно детей, количество курильщиков среди которых за последние годы значительно возросло. Этому способствовала красочная и шумная теле реклама.

Ежегодно от курения умирает свыше одного миллиона курильщиков, т.е. один человек умирает через каждые три секунды. Несмотря на это, количество курильщиков катастрофически быстро растёт, тогда как в таких странах, как Америка, Англия, Швеция, Финляндия, количество их за последние десятилетия значительно сократилось. Многие молодые люди даже не начинают курить. Этому способствует пропаганда вреда курения. Во многих странах борьба с курением поставлена на государственную основу.

Табак – это ослабленный умеренный наркотик. Он довольно быстро пленяет начинающегося курильщика и не отпускает его до конца жизни. Несмотря на сильную зависимость организма курильщика от никотина, все желающие могут избавиться от этой вредной бытовой привычки. И чем раньше на это настроиться курильщик, тем легче ему будет справиться со своей слабостью. Надо только серьёзно настроиться, внушить себе мысль о вреде курения, найти свои методы, которые помогут избавиться от пагубной привычки.

А сейчас послушаем фитотерапевта, который вам поведаёт о хронических болезнях курильщиков, о том, как же избавиться от курения. И что предстоит выдержать в период отвыкания от курения, какую пищу следует употреблять в этот тяжёлый для курильщиков период.

Вед. Ребята, давайте подведём итог. Так как же можно избавиться от курения? От кого это зависит?

Я надеюсь, сегодняшняя беседа надолго останется в вашей памяти, особенно советы врача фитотерапевта.

В час досуга: коммуникативные игры и конкурсы

«Делу время – потехе час», - гласит русская пословица. Этот час, который, как правило, вы проводите с друзьями, может стать для вас своеобразным «тренингом общения». Я предлагаю вам создать в компании ту атмосферу взаимоотношений, которую называют «дух беседы и игр», постараться стать организатором развлекательного общения. Даже если тесты показали, что уровень коммуникабельности и чувство юмора у вас далеки от идеала, преодолите свою обычную застенчивость ради товарищей. Каждый помнит, как гнетёт собравшихся весело провести время «человек в футляре», зануда и нытик. Посмотрите на себя со стороны: вы ведь отнюдь не таковы. Вы веселы и раскованы, рады всем гостям и готовы доставить им удовольствие. Итак, за дело! Вернее, за игру, которая делает хорошее дело – дарит доброе настроение, радость взаимопонимания, ощущение дружеской поддержки.

«Комплименты»

Вед. Создадим настрой: споём песню Булата Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты». Ребята, комплименты – это лестное замечание в адрес кого-либо, похвала. Интересно, разбалованы ли вы комплиментами? Давайте сейчас каждому из вас найдём комплимент. Говорят, один из французских писателей

сердито заметил в кругу друзей: «Если одним словом ты можешь осчастливить человека, какой же скотиной надо быть, чтобы этого слова не сказать!» Грубовато, но верно. Итак, попробуем осчастливить присутствующих!

Возьмём в руки мячик и бросим его – лови! – тому, для кого у нас припасены комплименты, с лестными замечаниями...

О внешности: «Какие чудесные у тебя волосы!», «Твои глаза – как небо голубое!», «Ты всегда элегантна!», «У тебя очень милая улыбка!», «Видно, что ты занимаешься спортом, «Ты всегда собран и подтянут!», «Как тебе удаётся всегда так прекрасно выглядеть?», «Я всегда люблю тебя!», «Какой у тебя прелестный носик!». Да вообще не принято хвалить носы, броши, уши, зубы... А что принято - понаблюдайте сами.

О делах: «Мне очень нравится, как ты шьёшь (вяжешь, строгаешь, моешь, выжигашь...», «Я люблю тебя, когда ты читаешь (разговариваешь, ухаживаешь за бабушкой, играешь с маленькой сестрёнкой...», «Едва ли кто из нас умеет так хорошо, как ты, играть в шахматы, (лазать по скалам, чинить радиоаппаратуру, готовить, писать сочинения...», «С удовольствием бы поучился у тебя играть на гитаре (распределять своё время, сохранять спокойствие в трудных ситуациях, клеить обои, варить борщ, создавать уют в доме...»).

Вед. Думаю, вы постараетесь разнообразит палитру лестных замечаний. Только будьте искренними! Лживые похвалы по типу «За что же, не боясь греха, Кукушка хвалит Петуха? За то, что хвалит он кукушку!» только расстроить ваши контакты. Конечно, в «сердце льстец всегда отыщет уголок», но все присутствующие оценят ваше поведение отнюдь не лучшим образом. Пригласите к друзьям и убедитесь: «У каждого есть чему поучиться!»

«Мнения»

Вы ведь хорошо знаете свой класс? Можете о каждом высказать своё мнение? Иногда бывает, что это мнение отнюдь не лестное: друзья-подружки «перемывают косточки». Вы не склонны к этому? Прекрасно! Тем легче вам будет поиграть в игру «Мнения».

Один играющий выходит из кабинета на 2-3 минуты, чтобы не слышать голосов одноклассников. Остальные высказывают своё мнение о нём. Предположим, один скажет: «Валя – большая оптимистка», другой: «Она очень отзывчивая», третий: «У Вали прекрасный голос».

Приглашается Валя и сообщается ей: «Валя, о тебе сказали, что ты, во-первых, большая оптимистка, во-вторых, очень отзывчивая, в-третьих, у тебя, оказывается, прекрасный голос, чего мы, твои друзья, к сожалению, многие не знали. Отгадай, кто о тебе это сказал». Валя внимательно смотрит в глаза присутствующим, пытается разгадать жесты и мимику, вспоминает, кто и за что её ценит, и указывает: «Что я большая оптимистка, сказал Серёжа». Если угадано правильно, за дверь выходит Сергей, и мнения высказывают о нём. Если же поиск идёт трудно, игроки подсказывают «горячо – холодно» или же просто вызываются сами повторить опыт Вали.

Условие: говорим только хорошее, играем только с теми, кому интересно, не затягиваем процесса отгадывания и не сердимся ни на кого. В том случае, если о вас сказали то, с чем вы никак не можете согласиться (например, неожиданно заявили, что вы общительны, когда вы сами считаете себя некоммуникабельным), доверимся искренности говорившего и повнимательнее приглядимся к себе: что дало так о вас отозваться?

«Конкурсы»

Соревновательность, стремление показать себя перед друзьями в лучшем свете свойственны, наверное, всем вашим друзьям. Предоставьте им возможность выразить себя в конкурсах:

«Кто больше?»

У каждого на столе бумага и карандаши. В течение минуты ребята записывают все производные от слова «ДОМ»: домашний, домовой, домострой, домостроительный, домохозяйка, домосед... и так далее, только не «домна», «домбра» и подобные, не производимые от «дом», не связанные с этим корневым словом по значению.

Произнесём подряд 15 не связанных между собой ни по форме, ни по содержанию слов. Например: «Дорога канифоль, лампочка, каникулы, вермишель, стулья, антракт, обсуждение, капуста, творчество, приглашение, хозяйство, вариант, квадрат, достоинство». Присутствующие выслушают их и затем записывают те, которые запомнили.

М. Горький считал, что у слова «хороший» 30 синонимов. Сколько их у каждого из играющих, узнаете по записям или, соревнуясь устно (выигрывает тот, кто произнесёт последний «тождество»).

«Кто лучше?»

Помните мультфильм: «Кто похвалит меня лучше всех, тот получит конфету»? У вас день рождения, и большая конфета уже готова. Дайте возможность друзьям похвалить вас. Чей комплимент вам понравился больше всего? Может быть, того, кого вы уже готовы были исключить из списка своих друзей? не забудьте выразить чувство признательности и постарайтесь сохранить дружбу: «Старый друг лучше новых двух».

Маленькие сюрпризы, подарки, розыгрыши, заготовленные заранее, помогут вам сделать радостным и приятным ваш досуг, поглядеть на мир добрыми глазами, завоевать симпатии окружающих. **Пусть добрым будет ум у вас, а сердце умным будет!**

Деловая игра «Комплимент»

Цель: развитие психологической наблюдательности и умения видеть в другом человеке хорошее и говорить об этом; установление атмосферы теплоты и дружелюбия в классе.

Ход игры:

1. Рассказать ученикам, как важно в жизни уметь подмечать всё самое доброе в человеке. К сожалению, люди подчас не стремятся к этому. Гораздо проще обругать, сделать замечание, усмехнуться, чем похвалить другого. Как неловко бывает поблагодарить шофёра автобуса, который дождался вас на остановке, пока вы бежали к автобусу, или сказать спасибо продавщице, которая на редкость приветлива и быстро обслуживает покупателей. даже сказать маме, как хорошо она выглядит сегодня, как идёт ей новое платье, мы не всегда успеваем (да и не считаем нужным). От добрых слов на душе у другого человека будет добрее, и он будет стремиться быть ещё лучше. именно поэтому, говоря и поступая по-доброму, мы увеличиваем добро в мире.

Игра, в которую предстоит играть направлена на то, чтобы научиться видеть хорошее в другом человеке.

Учащиеся получают листочки, на которых они должны написать имена своих одноклассников и против них отметить, что нравится в этом человеке, что привлекает в нём. В каждом отметить только хорошее, доброе – это могут быть черты характера, особенности внешности и поведения.

2. Выполнение работы. Достаточно написать хотя бы одно качество, но обязательно о каждом. Работу желательно выполнять под музыку.

3. Можно предложить желающим прочитать свои записи, но заставлять это делать не стоит.

4. Подведение итогов. Ребята, оказывается каждый человек – личность, неповторимая индивидуальность. Даже самый неприметный человек похож, образно говоря, на древнеримскую виллу. Эти дворцы богачей обычно имели гладкие фасады, создававшие ощущение стандартности, однообразия. Но за фасадами, внутри помещений – роскошное убранство, празднества, богатство и неповторимость. Так и в людях за внешней неприметностью скрывается богатый душевный мир, множество задатков, оригинальность мыслей, чувств, увлечений. Важно суметь разглядеть всё это. Для того чтобы найти путь к окружающим, надо учиться сближаться с ними, развивать в себе стремление видеть в людях добро, относиться к ним с симпатией.

Деловая игра «Ассоциация»

Цели: развитие умений разбираться в людях, выражать своё мнение в правильной форме. Развитие ассоциативного мышления, тренировка образного мышления.

Игра помогает учителю лучше понять структуру взаимоотношений в классе, а ребятам узнать, что думают о них одноклассники.

Ход игры:

1. Объяснить учащимся смысл и правила игры.

Выбирается водящий, он выходит за дверь. В это время, оставшиеся загадывают того, о ком пойдёт речь. Водящий входит. Он должен отгадать, кого из присутствующих загадали участники. Для этого он задаёт присутствующим вопросы, например: «если бы этот человек был растением, то каким?». ученики должны отвечать по своему усмотрению, с каким растением для них ассоциируется загаданный человек. Вопросы водящего могут быть самыми разными: с каким зверем, временем года, цветом, видом спорта и тому подобным ассоциируется этот человек.

2. Выбирается водящий и проводится игра. После того как водящий отгадает, кого из присутствующих загадали, спрашиваем его, по каким признакам он догадался об этом. Водящим становится отгаданный.

2. Ребята чем помогла игра каждому из вас? Кто что вынес из этой игры в плане представлений о себе, об одноклассниках.

Ребята, большое значение в общении играет умение слушать. В чём всегда нуждаются люди? Прежде всего, в поддержке, в поддержке и признании. Поэтому важно уметь слушать внимательно, не перебивая. Разговор следует вести в круге интересов собеседника, предоставляя собеседнику возможность высказаться, побуждая его к этому вопросами. При обсуждении тех или иных проблем всегда следует избегать категоричности, резкости.

Подумайте, согласны ли вы с мнением Д.Карнеги:

«Если вы хотите знать, как заставить людей избегать вас, смеяться над вами за глаза или даже презирать вас то вот вам на этот случай рецепт: никогда никого долго не слушайте. Например, говорите о себе самом. Если у вас появляется какая-то мысль в тот момент, когда говорит ваш собеседник, не ждите когда он закончит. Он не так умён, как вы. Зачем тратить время, выслушивать его пустую болтовню. Сразу же вмешайтесь и прервите его на середине фразы.

Человек, который говорит только о себе, - только о себе и думает. А «человек, который думает только о себе, - говорит президент Колумбийского университета доктор Батлер, - безнадежно некультурен».

Итак, если вы хотите понравиться людям, соблюдайте правило: будьте хорошим слушателем. Поощряйте других людей говорить о себе».

Ребята высказывают своё мнение, своё отношение к словам Д.Карнеги.

Ребята, а умеем ли мы с вами слушать? Об этом мы узнаем, выполнив следующий тест.

Тест «Умеем ли мы правильно слушать»

Оцените себя по каждому вопросу, используя отметки:

- 1 – никогда так не поступаю;
- 2 – редко поступаю;
- 3 – почти всегда;

4 – всегда.

1. Даю ли я возможность говорящему выразить его мысли полностью, не перебивая?
2. Умею ли я обнаруживать скрытый смысл в словах, беседуя с людьми?
3. Пытаюсь ли я активно развивать способность к запоминанию услышанной информации?
4. Записываю ли я наиболее важные детали из услышанных сообщений?
5. Записывая сообщение, концентрируюсь ли я на фиксации главных фактов и ключевых фраз?
6. Повторяю ли я говорящему своими словами существенные детали его сообщения для того, чтобы лучше понять?
7. Удерживаюсь ли я от того, чтобы остановить говорящего когда нахожу его сообщение скучным, неинтересным или из-за того, что я лично недолюбливаю собеседника?
8. Избегаю ли я проявления враждебности и эмоционального возбуждения, когда точка зрения говорящего отличается от моей собственной?
9. Замечаю ли я подлинный, искренний интерес к тому, что говорят другие люди?

Подсчитайте сумму баллов.

32 и более баллов – вы идеальный слушатель;

27-31 балл – слушатель выше среднего уровня;

22-26 баллов – нуждаетесь в дополнительном обучении и должны сознательно практиковаться в умении слушать;

21 и менее баллов – многие сообщения воспринимаете в искажённом виде, предвзято, не вникая в смысл и т.п.

Тест «Проверь уровень своей коммуникабельности»

1. *Находясь в купе или самолёте, вы предпочитаете:*

- а) обычно молчать, не вступая в контакты с соседями;
- б) контактировать по необходимости, но без охоты;
- в) инициативно вступать в контакты без всяких затруднений;
- г) делиться с незнакомыми сокровенными своими мыслями.

2. *Ваши отношения с друзьями, родственниками поддерживаются:*

- а) редкими визитами (3-4 раза в год);
- б) более частыми визитами (5-10 раз в год);
- в) регулярными взаимными посещениями (чаще одного раза в месяц);
- г) еженедельными и более частыми свиданиями.

3. *Сколько поздравительных открыток вы получаете в год?*

- а) 1-5; б) 6-10; в) 11-15; г) 16-20 и более.

4. Судьба скольких товарищей по учёбе вам известна?

а) 1-3; б) 4-10; в) 11-15; г) 16-20 и более.

5. Сколько минут у вас уходит на разговоры по телефону?

а) 1-3 мин; б) 4-5; в) 6-10; г) от 15 и более.

6. Читая (или прочитав) новую книгу, вы обычно:

а) сами обдумываете прочитанное;

б) отвечаете на вопросы о прочитанном, но неохотно;

в) охотно отвечаете на вопрос о прочитанном;

г) инициативно делитесь впечатлениями.

7. Во время киносеанса, спектакля, концерта вы обычно:

а) не любите, чтобы при вас кто-то выражал свои впечатления;

б) терпимо относитесь к этому, вам это бывает интересно;

в) иногда перебрасываетесь репликами со знакомыми;

г) не можете всё время сидеть молча, стараетесь выразить своё мнение почаще.

7. Встречаясь на улице со знакомыми, вы:

а) если нет срочных дел к ним, киваете и проходите мимо;

б) отвечаете на приветствие и обмениваетесь краткими репликами;

в) не замечаете, кто поздоровался первым, охотно узнаете о новостях;

г) первым останавливаетесь, здороваясь, расспрашиваете, рассказываете о себе.

8. Возвращаясь домой из школы, вы предпочитаете:

а) молчать;

б) кратко отвечать на вопросы;

в) расспрашивать своих домашних о новостях, но без охоты, формально;

г) заинтересованно расспрашивать и рассказывать о себе. Обижаетесь, если вас не спрашивают или отвечают односложно.

10. Находясь в незнакомом районе и разыскивая нужное вам учреждение, адрес которого вы не знаете, вы обычно предпочитаете:

а) обойти близ лежащие улицы, самостоятельно разыскивая нужное вам;

б) определить среди прохожих местного жителя, задать ему вопрос, а в случае неудовлетворительного ответа продолжать самостоятельный поиск;

в) останавливать прохожих просьбой о помощи, но испытываете при этом чувство неловкости;

г) прибегать к помощи оптимального числа прохожих, не испытывая смущения.

11. Во время прогулки по городу, парку, за городом вы предпочитаете:

а) одиночество;

б) общество одного человека;

в) общество нескольких друзей или близких;

г) множество людей (коллективные вылазки, культпоходы и пр.).

12. Заметив на знакомом обновку, вы:

- а) оцениваете её молча;
- б) высказываете мнение, если спрашивают;
- в) инициативно высказываете мнение;
- г) расспрашиваете о цене, о том, где обновка приобретена, просите показать её «на проходе», комментируете Ваши впечатления.

13. При чтении художественной литературы, вы обычно:

- а) предпочитаете короткое стихотворение, новеллу;
- б) цикл стихов, сборник новелл;
- в) не замечаете, много ли написано, лишь бы было интересно;
- г) читаете обстоятельные романы и поэмы, которые заслужили авторитет критики, значительны по теме.

14. Попав случайно в незнакомую компанию, вы:

- а) чувствуете себя чрезвычайно стеснённо, хотите уйти;
- б) внутренне согласны остаться, контактируете, но без особого желания;
- в) рады новым знакомствам, инициативно контактируете;
- г) чрезвычайно рады новым людям, стараетесь узнать о них подробно и показать себя с лучшей стороны.

15. Если вы пишете стихи, рассказы, дневники и пр., то вы обычно:

- а) не делитесь написанным ни с кем;
- б) иногда делитесь частью написанного с тем, кому особо доверяете;
- в) охотно читаете написанное, если вас об этом просят;
- г) инициативно читаете написанное, так как вам интересно мнение других. Отрицательное мнение или явно сдержанная похвала вас в определённой мере огорчает.

16. Когда вас в гостях угощают неким новым блюдом, понравившимся вам, вы обычно:

- а) едите с удовольствием, но не высказываете своего мнения;
- б) можете инициативно одобрить, но предпочитаете ответить на вопрос;
- в) не дожидаясь вопроса, сами хвалите блюдо;
- г) не только хвалите, но и расспрашиваете о рецепте, говорите, что сами впредь будете по возможности есть то же, приготовите, попросите приготовить своих домашних.

17. Подчеркните лучший тип заголовка (не произведение, не данный заголовок, а его тип!):

- а) Ссора; б) Ссора соседей; в) Глупая ссора соседей; г) Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем.

18. Если вы замечаете, что кто-то из ваших хороших знакомых чересчур словоохотлив, то вы:

- а) можете намекнуть ему на это, так как этот недостаток вас серьезно раздражает;
- б) не особенно реагируете на словоохотливость других;
- в) любите послушать, лишь бы было интересно;
- г) сами словоохотливы и сходное качество собеседника позволяет вам выразить себя.

19. На вопрос «Который час?» в ситуации, когда у вас нет при себе часов, вы ответите, вероятнее всего, так:

- а) «Не знаю»; б) «Не знаю, у меня нет часов, извините»; в) «С удовольствием бы ответил, но у меня, к сожалению, нет при себе часов»; г) «Я бы с превеликим удовольствием ответил на ваш вопрос, но у меня сейчас часы в ремонте, я сам испытываю большие неудобства, но что же делать?!».

20. Во время публичной лекции, в случае, если тема вам интересна, а выступающий высказывает спорные или неверные, на ваш взгляд мысли, вы обычно:

- а) испытываете некоторое желание возразить, но не реализуете его;
- б) испытываете желание высказаться, но без досады реагируете на обстоятельства, помешавшие вам реализовать своё желание;
- в) свободно можете реализовать своё желание с помощью записки;
- г) добиваетесь возможности публично возразить докладчику.

21. Прочитав дискуссионную статью в газете (журнале) по теме, вас волнующей вы обычно:

- а) думаете о том, что могли бы выступить в дискуссии, но не принимаетесь за статью, письмо, постепенно забывая о своём намерении;
- б) обдумываете свой возможный ответ, статью, набрасываете план, собираете материал, составляете черновик, но не слишком огорчаетесь, если что-то помешало вам довести дело до конца;
- в) пишете статью (письмо в редакцию), отправляете, но не принимаете близко к сердцу отказ опубликовать;
- г) в случае отказа опубликовать ваш материал, снова пишете в редакцию, посылаете новый вариант. Трудность выразить публично своё мнение вас серьезно задевает.

22. подчеркните желательное для вас качество в ваших собеседниках:

- а) крайняя сдержанность;
- б) контактность, направленная преимущественно на вас;
- в) заметная общительность;
- г) неограниченная контактность.

23. оцените сами себя, подчеркнув в нижеследующем перечне свойственный вам доминирующий уровень общения (коммуникабельности):

- а) низкий;

- б) близкий к среднему;
- в) довольно высокий;
- г) высокий, приближающийся к наивысшему.

Ключ к тестовому заданию «Проверьте уровень своей коммуникабельности»

Характеристика а) составляет 2 очка, б) – 4 очка, в) – 6 очков, г) – 8 очков. Если ребёнок подчёркивал всё время пункт а), то оценка его коммуникативности находится путём перемножения 22 на 2, т.е. равна 44. Это соответствует низкому уровню.

При подчёркивании пунктов 2б», «в» и «г» получается – соответственно – 22х4 (88), 22х6 (132), 22х8 (176) очков, означающих «уровень, близкий к среднему», «к высокому» и «наивысшему, чаще избыточному». Как правило, реальное число пунктов находится в соответствующих интервалах между крайними числами, редко достигая 176. Тем, кто набрал это число или близкое к нему, следует больше следить за собой в общении, сдерживая себя, внимательно изучать реакцию окружающих и корректировать свою манеру общения в сторону понижения активности.

Ребята, набравшие от 125 до 150 очков, соответствуют хорошей активности общения, близкой к классической экстравертности.

Если вы набрали 44-60 очков, надо учиться общаться активно, иначе ваша интравертность помешает (и уже мешает) вам и вашему окружению при контактировании. Заставляйте себя вступать в общение постепенно, не реагируйте болезненно на неудачи и помните, что они заметны больше вам самому, чем другим. Подражайте (не бездумно, конечно) тем, кто, по вашему мнению, более активен в общении.

При числе очков между 70 и 100 надо также сознательно повышать активность в общении, но, не слишком пересиливая себя.

Задание 23 имеет целью помочь вам правильно оценить разницу между объективным вашим уровнем коммуникабельности и вашей собственной его оценкой. Например, если вы реально набрали 70 очков, а подчеркнули в задании 23 пункт 2в», то вам следует больше доверять объективному показателю, чем своему собственному впечатлению о себе; вам надо сделать соответствующие выводы о совершенствовании своих возможностей общаться.

Тест «Как у вас с чувством юмора?»

1. Оцените по пятибалльной системе шуточный диалог:

- Вы верите в приведения?
- Нет! – ответил тот и исчез.

2. Оцените по обратной пятибалльной системе (1-высшая оценка, 5 – низшая) юмористический эффект циркового номера следующего содержания. Один клоун хочет забить гвоздь в доску, широко размахивается огромным молотом (гвоздь крохотный) и уже опускает молот, но второй клоун убирает доску с гвоздиком, и тут первый со всей силы ударяет молотом себе по ноге. Громко крича, он подгибает ногу и, прыгая, удаляется с арены. Другой клоун громко хохочет. Разумеется, удар по ноге молотом не является настоящим, боли клоуну реально не причиняет.

3. Обидитесь ли вы, если ваши друзья поместят в стенгазете по месту вашей работы или учёбы очень похожую на вас карикатуру (дружеский шарж) с шутливым словесным сопровождением?

- а) да, обижусь;
- б) нет, не обижусь;
- в) не только не обижусь, но и сам посмеюсь;
- г) не только сам посмеюсь, но и похвалю авторов шаржа.

4. Любите ли вы разыгрывать своих домашних и друзей?

- а) да;
- б) нет.

5. Любите ли вы, когда вас остроумно разыгрывают – так, как вы сами хотели бы разыграть других?

- а) люблю;
- б) не люблю.

6. Любите ли вы сами рассказывать остроумные анекдоты, весёлые случаи из своей жизни, жизни других?

- а) да;
- б) нет.

7. Хорошо ли вы запоминаете шутки, анекдоты, рассказанные другими или прочитанные вами?

- а) всегда запоминая надолго;
- б) запоминаю не всегда, даже если понравилось;
- в) почти сразу забываю.

8. Стараетесь ли смотреть передачу Центрального телевидения «Вокруг смеха», читать юмористические разделы в журналах, регулярно читать «Крокодил»?

- а) да, стараюсь смотреть и читать;
- б) не стараюсь.

9. Оцените по пятибалльной «системе наоборот» (1-высшая оценка, 2- ниже, самая низкая – 5) юмористический эффект такого начала письма другу: «Здравствуй, Саша, Федот ты, да не тот, у которого болит живот, но не закрывается рот, который делает всё наоборот словно бегемот или кашалот!»

10. По той же пятибалльной «системе наоборот» оцените юмористический эффект следующей ситуации. В расположение воинской части приносят почту. Молодой солдат жадно раскрывает долгожданное письмо, адресованное, конечно, ему. В конверте записка: «Чем от девушек писем ждешь, научись лучше койку заправлять. Вот когда научишься койку заправлять, тогда девушки и будут тебе письма слать!»

11. По обратной пятибалльной системе (не перепутайте!) оцените юмористический эффект следующей ситуации. Девочка четырех лет возит по двору вокруг цветочной клумбы повозку с куклой и, подражая матери, рассказывает кукле сказку. мальчик лет девяти незаметно вытаскивает из повозки куклу и заменяет её игрушечным зелёным крокодилом. Обнаружив это, девочка начинает плакать, а мальчик смеётся.

12. Какой жанр киноискусства вы предпочитаете при условии, что во всех ниже перечисленных жанрах фильмы поставлены интересно? Можно подчеркнуть несколько жанров или все жанры:

- а) кинотрагедия;
- б) мультфильм;
- в) военная эпопея
- г) бытовая, семейная драма;
- д) детектив;
- е) кинокомедия;
- ж) документальный фильм;
- з) детский фильм, включая фильм-сказку;
- и) фантастика;
- к) производственно-социальные проблемы.

13. Оцените по прямой (не спутайте с обратной) пятибалльной системе юмористический эффект ситуации в библиотеке:

- Что бы такое почитать?
- Классиков любите?
- Классиков? Люблю.
- рекомендую гоголя, «Мёртвые души».
- Мёртвые?... А поживее ничего нету?
- Поживее? рекомендую Толстого, «Живой труп».

Ключ к тестовым заданиям «Как у вас с чувством юмора?»

- 1. –рекомендуется оценка 4-5.
- 2. – 5.
- 3 а) –1; 3б) –3; 3в) –4; 3г) –5.
- 4б) –2; 4а) –4.
- 5б) –2; 5а) –5.
- 6б) –2; 6а) –4.

7в) –2; 7б) –3; 7а) –5.

8б) –2; 8а) –4.

9 – рекомендуемая оценка – 5.

10 - 5.

11 - 5.

12 – при подчёркивании «и» - 2.

13 – рекомендуется оценка 4-5.

При общем количестве очков ниже 40 надо считать чувство юмора недостаточно развитым. Надо работать над собой, развивать его.

Хороший результат – 55-57, средний – 47-54.

Беседа на тему «Человек среди людей»

«Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается; но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибаются ещё больше»

Ф. Ларошфуко

«Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон, лишь в сообществе с другими он может сделать многое»

А. Шопенгауэр

«Мудрый ищет погрешности в себе, немудрый – в других»

Китайская пословица

Интересный вопрос: может ли человек быть счастлив в обществе без полноценного общения с другими людьми? Как вы думаете?

Дети обсуждают вопрос.

Многие эмигранты, возвращающиеся в Россию, главной причиной возвращения называли отсутствие нормального человеческого общения! Далеко не каждый человек способен легко сжиться с чужой культурой и образом жизни. Для этого требуется постоянное общение. А для такого общения нужно знать язык этой страны, как свой родной. Если не знаешь языка – общение полноценным быть не может.

Но и знание языка не решает всех проблем. Ведь человеку надо приспособиться к другим нравам, обычаям, нормам, принятым в том обществе.

Человек не может обходиться без общения с другими людьми, потому что он – существо общественное.

Робинзон Крузо, известный всем вам по книге Даниеля Дефо, оказавшись на необитаемом острове, ощутил всю тяжесть отсутствия человеческого общения. Первым делом он научил говорить попугая, разговаривал сам с собой, читал Библию. Робинзон выжил. 28 лет он сражался с дикой природой и победил. Но не было дня, чтобы он не вглядывался в морскую даль. Робинзон мечтал увидеть на горизонте парус корабля, который вернёт его в общество. Потому что человек вне общества утрачивает главное – радость общения с другими людьми.

Наверное, у каждого человека бывают такие моменты, когда ему хочется побыть одному, но никто не захочет продлить это одиночество на всю жизнь. Ведь даже

когда человек уходит в монастырь, то он покидает этот суетный мир, чтобы общаться только с теми, кто во многом похож на него.

В сибирской тайге долгие годы жила семья Лыковых. Они ушли от людей, не желая жить по существующим в обществе законам. Конечно, положение Лыковых отличалось от положения Робинзона. Тайга – не океан. К тому же они прихватили много полезных вещей, прежде всего орудия труда и охоты. Они пользовались церковными книгами. Со временем все Лыковы умерли, осталась одна из дочерей – Агафья, которая упорно не хочет возвращаться к людям. Когда Лыковы были обнаружены в тайге, выяснилось, что у них произошли серьёзные психические изменения сознания.

Как вы считаете, почему сознание Лыковых серьёзно отличалось от сознания других людей? Как вы думаете, были ли Лыковы счастливы? Почему некоторые люди уходят в монастырь?

Проходит обсуждение поставленных вопросов.

Тысячи невидимых нитей связывают человека с обществом. Он учится и работает. Он ходит в магазин и ездит в транспорте. Человек бывает в музеях, театрах, кино. Он ходит в гости к другим людям. Смотрит телевизор, слушает радио, читает газеты. Человек общается.

Общение выполняет множество функций: обмен и передача информации, формирование эмоций и обмен ими, познание человека, корректировка взаимоотношений, совместная деятельность и др. Общение имеет свои правила и закономерности. Каковы они?

Первое, от чего зависят наши успехи в общении, - это направленность на тех, с кем мы общаемся, наше заинтересованное отношение к ним. Заинтересованный взгляд, Обращение по имени с предпочтением той формы, которая наиболее устраивает тех, с кем общаемся, хорошая осведомлённость в том, что представляет первоочередную важность для партнёра по общению, готовность внимательно выслушать и выразить действенное участие в решении волнующих человека проблем обязательно вызовут ответную заинтересованность.

Российский психолог **А.И. Кочетов** выделяет следующие правила общения:

1. Надо понять, что хочется другому. Мы становимся нужными людям, разделяя их увлечения. Необходимо узнать мир других людей, учиться понимать их, видеть жизнь под их углом зрения.
2. не судить о людях за глаза, не собирайте пересуды о них, не передавайте сплетни. О своих знакомых, которых вы знаете хорошо, не позволяйте говорить дурно, решительно обрывайте посмевшегося за глаза обсуждать других.
3. Умейте выслушать людей, не перебивая. Всё, что они говорят, для них очень важно, если даже вам и кажется второстепенным. Ни в коем случае нельзя с ходу отвергать или оспаривать каждую мысль собеседника.
4. Чаще улыбайтесь людям, особенно если искренне цените их. Улыбка – сигнал доброго отношения между людьми, это – визитная карточка друга, средство успокоения встревоженного, обезоруживание рассерженного, побуждение к размышлению.

5. Шутите в меру. Каждый нормальный человек может вынести лишь определённую дозу насмешек.
6. Извлекайте уроки из допущенных ошибок в общении.

А теперь ещё раз взгляните на эти правила и выскажите свою точку зрения. Со всем ли согласны? Может быть, что-то из предложенного вам кажется неверным?

Идёт обсуждение.

А вот какие правила общения предложены психологом **Д. Карнеги**:

1. Высказывайте своё одобрение людям.
2. Улыбайтесь.
3. Придерживайтесь дружелюбного тона.
4. Помните, что имя человека – самый сладостный для него звук.

Посмотрите на эти правила и подумайте, есть ли в них разногласия. С чем вы не согласны?

Чтобы добиться успеха в общении, необходимо научиться видеть в людях хорошее, делать им комплименты.

Лекторий на тему «Об уголовной ответственности за совершение преступлений»

Задача: убедить подростков в том, что вредные привычки не только несовместимы с моралью, образом жизни, но и приводят к совершению необратимых последствий.

Каждый из вас независимо от возраста – гражданин России. Член государства. В государстве каждый гражданин имеет права: на образование, труд, отдых, охрану здоровья, участие в управлении государством и общественными делами, и многое другое.

Вместе с тем, гражданин не вправе вести себя, поступать только так, как ему хочется. Он должен во всём сочетать свои интересы с интересами государства, всего общества. Вот почему в нашем государстве осуществление прав гражданином неотъемлемо от исполнения своих обязанностей. Все граждане России, в том числе и вы, ребята, обязаны соблюдать конституцию России и законы.

Правила поведения людей регулируются нормами морали и права. **НОРМЫ МОРАЛИ** – исторически сложились внутри общества и имеют чисто нравственное

значение. Так, младшие должны уступать место в общественном транспорте старшим, инвалидам, женщинам. Надо быть опрятными, не грубить старшим, быть честным.

Что же касается норм права, то они устанавливаются государством в виде законов и иных нормативных актов, применение которых обеспечивается силой государственного принуждения. Нормы права устанавливают и регулируют отношения между людьми, предписывают, дозволяют или поощряют совершение тех или иных действий.

Право регулирует брачно-семейные отношения, образование, труд, отдых, здравоохранение, пользование жильём, использование земель, вод, других природных богатств, покупку или продажу различных товаров, способы защиты гражданами своих прав и законных интересов, а так же многое другое. И если гражданин не желает соблюдать предписаний права, требований закона, его может принудить к исполнению обязанностей суд или иные государственные органы.

За многие наиболее грубые, наносящие вред людям, обществу, государству нарушения законов наступает уголовная ответственность.

название «УГОЛОВНЫЙ» - старорусское. В древней Руси за многие преступления виновные в полном смысле слова отвечали «ГОЛОВОЙ», т.е. подлежали смертной казни или иному тяжкому наказанию. А совершить преступление означало преступить, нарушить уголовный закон.

В российском законодательстве установлено, что преступление признаётся предусмотренное уголовным законом общественно-опасное деяние. Причём слово «ДЕЯНИЕ» обобщает такие понятия, как действие и бездействие. Нарушить закон действием – это, очевидно, ясно всем: украсть, ударить кого-либо. Но нарушить закон можно и бездействием: не сообщив о некоторых достоверно известных преступлениях, не оказать помощи человеку, находящемуся в опасном для жизни состоянии, и т.д.

Вот что произошло, например, в одном из ПТУ.

Шестнадцатилетний Василий О. во время практических занятий смастерил себе финский нож. И был за это привлечён к уголовной ответственности. Василий оправдывался: «Я же не собирался совершить никакого преступления. Даже ходить с ножом не собирался. Сделал его просто так...» И для него было новостью, что сам факт изготовления ножа уже преступление. Потому что часть 2 статьи 218 Уголовного кодекса устанавливает ответственность не только за незаконное, т.е. без соответствующего разрешения, ношение финских ножей, кинжалов или иного холодного оружия, но и за его изготовление или сбыт-продажу, дарение, обмен на что-либо. Василий О. совершил преступление, не зная закона. Но всё равно понёс наказание, потому что существует правило: незнание закона не освобождает от ответственности.

Или другой случай.

Группа юных туристов разожгла в лесу большой костёр. Вначале ребятам было весело и они из озорства подбрасывали ветки в огонь. Неожиданно загорелось одно дерево, другое. Погасить пламя они не смогли. начался лесной пожар. Сгорел большой участок. И ребята были не плохие, не хотели они такой беды. Однако были привлечены к уголовной ответственности за уничтожение лесного массива

в результате небрежного обращения с огнём. Такое преступление прямо предусмотрено в Уголовном кодексе. Наказание за него – лишение свободы до двух лет.

Кстати, эта же статья Уголовного кодекса устанавливает ответственность за неосторожное уничтожение и повреждение государственного или общественного имущества, повлёкшие человеческие жертвы или иные тяжкие последствия. Так были осуждены к разным мерам наказания два приятеля Андрей В. и Олег Б., которые в шутку в сельском деревянном клубе во время танцев устроили фейерверк. Сгорело здание, пострадали несколько односельчан.

Как вы заметили, в одном случае речь шла о преступлении умышленном: Василий О. знал, что финский нож – холодное оружие, но изготовил его. В других случаях никто из ребят не хотел наступления тяжких последствий, преступление совершили по неосторожности:

По закону, преступление признаётся умышленным, если лицо, его совершившее, сознавало общественно-опасный характер своё действие или бездействие, предвидело наступление общественно-опасных последствий, их наступление или сознательно допускало наступление этих последствий.

Преступление считается совершённым по неосторожности, если человек предвидел возможность наступления общественно-опасных последствий своего действия, но легкомысленно рассчитывал их предотвратить. Либо не предвидел, что такие последствия могут наступить, хотя должен был предвидеть.

Понятно, что за умышленное преступление обычно и наказания назначаются более строгие, чем за совершённые по неосторожности. Но и в том и в другом случае виновные привлекаются к уголовной ответственности.

Думается у многих из вас сразу же возникнет вопрос: «А с какого же возраста наступает уголовная ответственность? И кто считается несовершеннолетним?»

НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ считаются все, не достигшие восемнадцатилетнего возраста.

Человек, совершивший преступление в возрасте 18 лет и старше, может быть подвергнут любым наказаниям, предусмотренным определёнными статьями Уголовного кодекса, вплоть до самых суровых.

И вместе с тем уголовной ответственности подлежат все граждане, которым до совершения преступления исполнилось шестнадцать лет. Иначе говоря, с 16-летнего возраста человек отвечает за совершение любого преступления, предусмотрительного Уголовным кодексом.

Однако и за ряд преступлений уголовная ответственность наступает с 14 лет: за убийство (в том числе за неосторожное), умышленное нанесение телесных повреждений, причинивших расстройство здоровья, изнасилование, кражу, разбой, грабёж, злостное или особо злостное хулиганство. С 14-летнего возраста уголовная ответственность наступает также за умышленное уничтожение или повреждение государственного, общественного имущества, повлёкшие тяжкие последствия, а также за хищение огнестрельного оружия боевых припасов или взрывчатых веществ, за умышленные действия, которые могут вызвать крушение поезда. Здесь надо подчеркнуть, что в последнем случае достаточно уже того, что действие ребят лишь могут вызвать крушение, чтобы они считались преступлением.

Таким образом, если 14-15-летний избил товарища, то это уже не «ребячья шалость» а самое настоящее преступление, предусмотренное уголовным законом. Если «взял» тайком, без разрешения вещь, то совершил кражу и должен нести ответственность.

КРАЖЕЙ называется тайное похищение государственного или общественного имущества граждан.

если же виновный похитил деньги или когда-то вещь открыто, например, вырвал коньки, сорвал шапку, отобрал деньги, такое преступление называется грабежом. Ещё более тяжким преступлением считается разбойное нападение, разбой. разбоем называется нападение с целью завладения государственным или общественным имуществом, либо личным имуществом граждан, причём нападением, соединённым с насилием, опасным для жизни и здоровья потерпевшего, либо с угрозой применения такого насилия.

Одно из наиболее распространённых преступлений среди молодёжи – **ХУЛИГАНСТВО**.

К нему приводят распушенность, неуважение к другим людям, обществу, пренебрежением законам государства. В результате такого поведения подростки переступают грань, которая отделяет озорство, бытовую грубость, стремление дикими выходками привлечь внимание людей. От хулиганства, которым называют умышленное действие, грубо нарушающее общественный порядок.

В один кинотеатр пришли два подростка Олег В. и Юрий К.. Фильм им не понравился, и во время сеанса ребята стали громко разговаривать, топтать ногами, свистеть. На замечание они ответили грубостью, на полную мощность включили магнитофон. На требование контролёра «покинуть зал» отвечали хохотом. Пришлось прервать сеанс, вызвать милицию. Настроение всех зрителей было испорчено, их отдых сорван. Олега и Юрия привлекли к уголовной ответственности и осудили за хулиганство.

Если хулиганские действия отличаются исключительным цинизмом или особой дерзостью, либо хулиган сопротивляется представителям власти, даже просто другим гражданам, которые пытаются пресечь такое поведение, такие действия рассматриваются как злостное хулиганство. Если хулиган применяет или же пытается применить огнестрельное оружие, нож или какое-то другое оружие, то это образует особо злостное хулиганство.

За многие опасные преступления вы несёте ответственность, как и взрослые.

Вед. А сейчас, ребята, более подробно об этом вам расскажет представитель прокуратуры. Если у вас появятся вопросы, можете смело их задавать после лекции. Можно передать вопрос, написанный на бумаге.

Представитель прокуратуры.

Вед. Ребята, наш лекторий подошёл к завершению. Давайте поблагодарим

Театрализованное представление
«Курить или не курить? Вот в чём вопрос...»

ВЕД. Курить или не курить? Бросать или не бросать эту привычку? Эти вопросы терзают многих взрослых детей. А вы не лишены сомнений на этот счёт? И если после нашего спектакля хотя бы один курящий человек решит расстаться с сигаретой, мы будем считать, что наш труд не пропал даром. А сейчас одна просьба. Когда вы вошли в зал, то заметили на каждом кресле маленькое красное сердечко. Это не просто символ, это бюллетень для голосования. Нам очень интересно будет узнать, какое решение примет каждый из вас после нашего представления: «Курить или не курить?».

На выходе из зала вас будут ожидать две урны для сбора ваших голосов «за» и «против». У вас будет время подумать. Смотрите и думайте. Мы начинаем.

Звучит спокойная музыка, занавес закрыт. Голос за занавесом: «Василий, скоро беседа, не опаздывай». В зал входит Вася.

Вася. Наталья Александровна, через пять минут буду (бубнит под нос). Достала со своими беседами. Здоровое дело – здоровый дух. Курить вредно. Не курить полезно. Не хочешь – не кури. А я буду.
(К Васе подходит Серёжа.)

Сергей. Правильно, Вася. Давай свободу! Только мы должны стать профессионалами!

Вася. Это как?

Сергей. Как Лёха из девятого! Он выкуривает по две пачки в день и...

Вася. Что и...?

Сергей. У него уже пальцы жёлтые! Кошмар какой-то!

Вася. Класс!

Сергей. Вот он идёт. Лёша, привет! (К мальчикам подходит Лёша и протягивает руку.)

Лёха. Здорово!

Вася. Правда, пальцы жёлтые! (Лёша улыбается во весь рот, вася смотрит на его зубы.)

Вася. Ой, да у него и зубы жёлтые! Вот это да!

Сергей. Лёша, мы тоже хотим стать крутыми.

Лёха. (Разглядывая их снисходительно.) Вы хорошо подумали?

Сергей. Конечно!

Лёха. Ну, что ж. Вы обратились по адресу. Урок первый. Начинаем со слабых с фильтром.

Сергей. Они же дорогие!

Лёха. Ваши проблемы. Передумали?

Вася и Сергей. Нет, нет!!!

Лёха. Потом переходим на крепкие без фильтра.
(Достаёт сигареты и демонстрирует, как наглядное пособие. Из коридора раздаётся девичий голос и появляется Света.)

Светка. Ребята!

Лёха. Заложит!

Сергей. Не, Лёха! Светка свой человек. У неё и сестра, и брат, и сама пробует покурить.

Лёха. Ну, ладно (зовёт Светку). Иди за компанию (смотрит на часы). У, я пошёл, приду, проверю, как урок усвоили. Ха! (Уходит.)

Вася. Настоящий парень! (Из коридора выходит одноклассник Васи и Сергея – Профессор.)

Профессор. О, вас Наталья Александровна зовёт!

Вася. Ну, везде найдёт... (обращается к профессору.) Профессор, скажи её, что я яблок зелёных объелся и не могу. У меня проблемы.

Профессор. Знаю я ваши проблемы, и зачем тут собрались, врать не буду.

Сергей. (Наступает зло.) Вот и ладно, дуй отсюда. Закладывай.

Профессор. Я предупредил (уходит).

Вася. Вот гад. Всё настроение испортил.

Светка. (Радостно.) Мальчики, что у меня есть. Брат на сохранение дал (протягивает пачку сигарет).

Сергей. (Разочарованно). О, это крепкие без фильтра. Лёша говорил слабые надо (возвращает пачку, но Вася вырывает её из рук).

Вася. Ты, чё? И эти пойдут. (Прячутся за куст, прикуривают, дым, кашель.)

Вася. Ой! Ой! (Грохот, Вася падает.)

Сергей и Светка. Вася, Вася! (Наступает тишина, в зале гаснет свет.)

В тёмном царстве-государстве

вспыхивает свет, занавес открыт, звучит какая-то мелодия, на сцене стоит Вася. Он озирается по сторонам.

Вася. (К нему подходят Светка и Профессор.) Где я?

Вася. Ой, Светка, и ты тут и Профессор.

Профессор. (Вдыхая воздух.) Вонь какая-то!

Вася. А, по-моему, классно!

Светка. Мальчики, смотрите, какое деревце.

Вася. Пальма, что ли?

Профессор. (Срывает лист, разглядывает дерево.) да это же... табак. А на нём...

Вася. (Подойдя ближе.) Это же сигареты!

Профессор. Ужас! Сигаретное дерево.

Вася. Сам ты ужас. Столько курева даром. Сюда бы Лёху.

Профессор. Он бы умер от счастья.

Светка. Да, только не от счастья, а от никотина! Раньше табак, между прочим, называли чёртовой травой.

Светка. За что?

Профессор. За вред, который он наносит организму.

Вася. Откуда ты знаешь?

Профессор. Надо слушать беседы, книги читать.

Светка. Ой, эти взрослые всегда преувеличивают. А читать много вредно.

Вася. Правильно, Светка, давай лучше покурим (срывает пачку, открывает).

Вася. Ну, всё, сейчас Профессор лекцию будет читать о вреде курения. (Раздаётся громкий кашель.)

Профессор. (Васе.) Ты что заболел?

Вася. Нет!

Профессор. А ты, Светка?

Светка. Нет...

Вася. Кто же тут кашлял?

Голос Бронхита. Это я.

(Под фрагмент композиции группы «Пиноккио» появляется Бронхит.)

Светка. Кто ты?

Бронхит. Я - Бронхит.

Вася. Я зимой болел, так врач сказал, что у меня бронхит...

Бронхит. Э! Я не такой. Я особенный, я прилипчивый, но благородный. Я - Бронхит - любовь заядлых курильщиков.

Бронхит. Ну тех, что курят давно. Я у них в лёгких квартирую.

Вася. Зачем?

Бронхит. Чтобы им не скучно было.

Светка. Ой, я люблю, когда весело!

Бронхит. Тогда кури больше, я и у тебя поселюсь.

Профессор. И так же её веселить будешь?

Бронхит. Вся жизнь – борьба. Спать она теперь не будет. Прокашляет всю ночь. Вот весело! Лёгкие потемнеют. Опять же не скучно. Отплёвываться придётся чуть ли не каждые пять минут. Ведь в лёгких курильщиков всякой черноты полно от дыма и табака. Ведь, когда я в лёгких, они от радости даже воспаляются и нормально не работают. Организм кислородом не снабжают. Людям и дышать и бегать тяжело. Весело, правда?

Светка. Да, только мне страшновато стало.

Профессор. Лучше бросать курить.

Бронхит. Вот и раскрой людям душу. Если все курить бросят, то где я жить буду. А?

Профессор. Слушай, ты, зануда...

Вася. (Наступает.) Правда, шёл бы ты отсюда.

Бронхит. (Удаляется под ту же музыку, что и появился.) Ушёл, ушёл!

Светка. Какой неприятный тип. Неужели курить так вредно?

«Неуловимые бычки»

Под музыку из коридора на сцену выбегают охотники за «бычками», среди них Сергей.

Светка. (Испуганно, прячась.) Мальчики, смотрите, кто это?

Профессор. (Облегчённо.) Не бойся, это наш шестой класс!

Вася. Привет, вы куда?

Сергей. (Полушёпотом.) На охоту...

Вася. (выдёргивая из причёски Сергея перо.) за курами что ль?

Сергей. Тсс! За «бычками». Это маскировка.

Вася. Не знал, что на «бычков» охотятся. Думал, так подбирают...

Сергей. Ага, они тут знаешь, какие шустрые, убегают!

Вася. (Удивлённо.) И где же они водятся?

Сергей. Сегодня идём к автобусной остановке. А у магазина вчера охотились, трёх поймали. (Раздаётся «Канкан» и ещё несколько охотников гонят на сцену «бычков», девочек.)

Сергей. Помогай! (Ловят «бычков». Те уворачиваются, выскакивают на сцену, танцуют и поют.)

Вы курите, вы курите, мальчики,
В день желательно, не меньше пачки.

Станете вы быстро серокожими
И на стариков седых похожими.
Вы курите, вы курите, мальчики,
Пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики,
Исхудают, побледнеют мордочки,
Станут плечи ваши словно жёрдочки.
Вы курите, вы курите, мальчики,
Ну, а руки? Спрячьте их в карманчики!
Ведь по нраву вам,
Ведь по нраву нам,
Ведь по нраву им, зрителям
Табачный дым.

Все убегают под «Канкан». Сергей остаётся.

Сергей. Эх, упустил!

Вася. Вот это «бычки».

Профессор. Между прочим, через окурки передаются разные заразные болезни, например, туберкулёз!

Светка. Да, «бычки» это не эстетично! Вот сигарету с ментолом да!

Профессор. (Прерывает поиски.) Светка, а вообще, зачем девочки учатся курить?

Светка. Это современно. Чувствуешь себя независимой, раскованной - в любой компании своя!

Профессор. Не в любой. Сейчас многие мальчики не курят. Например, за последние годы число курящих в Америке сократилось вдвое. трое из четырёх американцев не курят.

Вася. А как же Сталлоне, Шварценегер?

Профессор. Это же реклама фирмы производителя. Причём изготовлена она специально для таких лопухов из бывшего СССР, как мы с вами. Производителям надо продать товар. Наше здоровье не жалко. А своё в Америке берегут. Разве вы не знаете, что в США запрещена теперь реклама табака, а за курение в общественном месте взимаются штрафы до 100 долларов или лишают свободы со сроком до года.

Вася. Ничего себе! Хорошо, что мы не в Америке! Где же права личности!

Сергей. Профессор, а что это там «бычки» про стариков пели?

Профессор. Вам рассказывали, какими вы «красивыми» станете, если курить будете.

Странная парочка

Тяжело дыша и кашляя, сгибаясь под грузом огромной пачки сигарет, на сцену под музыку «Эх, дубинушка, ухнем!» выходят Сердце и Лёгкие.

Сердце. Э-эх, стукну!

Лёгкие. Э-эх, вдохнём!

Вместе. Ещё разик, ещё раз!

Сердце. Работаю как вол,

Стучу не прекращая,

Чтобы хозяин ел,

Гулял, кино смотрел.

работал и ходил.

Короче, чтобы жил.

А он вместо заботы:

Пробежек по субботам,

Прогулок и зарядки,

Дымит лишь без оглядки

Вед. В табачном дыме обнаружено около 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду природных ядов. Некоторые из обнаруженных в табачном дыме веществ объединены общим названием – КАНЦЕРОГЕНЫ, т.е. они вызывают РАК.

Лёгкие. Скажу вам по секрету,
Рак лёгких мимо пробежал.
Себе он жертву новую искал,
Но в этот раз нас, к счастью,
Не заметил.
Его коварных лап сумели избежать.
А год пройдёт иль пять,
Совсем хозяин ослабеет
От сигарет, от табака.
А вместе с ним и мы.
Эх! Знал бы он, как страшно
Умирать в руках болезни
Этой жуткой,
Куриль бы сразу бросил.

Вед. Раком лёгких курящие болеют в 15 раз больше, чем некурящие, а риск заболеть раком лёгких у злостных курильщиков возрастает в 46 раз (выскакивает бронхит, цепляется за лёгкие).

Бронхит. О, квартирка подросла! (Под музыку «Эх, дубинушка, ухнем!» все удаляются.)

Светка. Бедненькие, помочь бы им!

Профессор. Помочь им может только Хозяин – наш Лёха, в теле которого они находятся. А он дымит как паровоз. Себя травит и других.

Вася. Ну, а других то он как травит, интересно? Он же их курить не заставляет?

Профессор. Ещё как заставляет.

Вед. Все, кто окружает курящего, поневоле становятся «пассивными курильщиками». 20 % вредных веществ содержащихся в табаке, оседают в организме курящего, а 50 % уходят с дымом и витают в воздухе.

Светка. Да, грустно!

Сергей. А я-то думал, почему, когда отец курит, мама кашляет, а у братишки голова болит.

Профессор. Теперь понял?

Роковой попутчик

Под грохочущую музыку на сцену через зал бежит Рак Лёгких. Сергей, Вася, Светка, профессор притаились, услышав страшные звуки.

РАК. Жертву я теперь ищу. Ни за что не упущу. курят где с охотой – хватит мне работы.

ВАСЯ. Ещё один охотник за «бычками»! (Хочет к нему выйти. Профессор не пускает.)

Профессор. Стой, по-моему, его не окурки интересуют!

Сергей. А что же? Слышал: «Курят где с охотой, хватит мне работы». (Сергей выходит к раку, тот ставит ловушки, но у него не получается.)

Сергей. Привет, Страшилище! Ты кто? Паук что ли? (Рак продолжает работать, не обращая внимания.)

Сергей. Ты чё, глухой? Кто ты?

РАК. Рак.

Сергей. Так раки живут в воде.

РАК. А я живу в людях.

Сергей. Как это? (Рак что-то строит.) Может тебе помочь?

РАК. (Зло.) Отстань!

Сергей. Страшилище! Думаешь «бычков» поймать? Да мы их уже переловили.

РАК. Так ты куришь?

Сергей. А как же!

РАК. (Наступая.) Ну, тогда давай знакомиться. Я Рак, который живёт в лёгких курильщиков и пожирает их изнутри. (Нападает, хватает, но Вася, Светка, Профессор отбивают жертву. Все убегают. Рак за ними. Смена декорации на сцене. Возвращаются Вася, Сергей, Профессор.)

Вася. (Тяжело дыша.) Хорошо хоть ноги унесли.

Сергей. Прямо фильм ужасов.

Ох, больно мне, больно!

Звучит запись группы «Фристайл». Входит желудок, на нём верхом сидит Язва и нагло грызёт его. Желудок пытается отбиться.

ЖЕЛУДОК. Помогите! Убивают!

ВАСЯ. Ой, как больно, нету сил.

А ведь мозг его просил,
Чтоб голодный не курил.

СЕРГЕЙ. Помутился у парня от боли рассудок. Кто ты? Несчастный?

ЖЕЛУДОК. Я? Лёшин желудок. (Пауза.)

ЖЕЛУДОК. Помню это как сейчас,

Закурил мой Лёша.

Так котлета заявила:

«Мне тут неприятно».

А компот так разозлился,

В едкий уксус превратился,

А давай наружу рваться.

Как же тут не испугаться.

Словом он меня не любит.

Никотином тихо губит.

ВЕД. Яды, содержащиеся в никотине, отрицательно воздействуя на слизистую оболочку желудка, изменяют её, что часто приводит к такому серьёзному заболеванию, как язва желудка.

ЖЕЛУДОК. Вот и Лёша докурился.

Ко мне язва прицепилась.

И грызёт меня, грызёт,

Жить спокойно не даёт.

Язва увеличивает свою активность.

ЖЕЛУДОК. Ой, опять! Терпеть не могу!

ПРОФЕССОР. Мы должны ему помочь. (Пытаются спихнуть язву. Попытка неудачна.)

ЖЕЛУДОК. Вам её не победить. Тут пора бросать курить. (Уходит с язвой.)

СЕРГЕЙ. (Провожая взглядом.) Бедный Лёхин желудок!

ВАСЯ. (Растягивая.) Да! Но Лёха даже не знает о причинах своих бед.

ДОБРОВОЛЬНОЕ РАБСТВО

Идёт мозг Лёхи. Он закован в кандалы.

МОЗГ. Ты не прав. Ты ошибаешься.

ВАСЯ. Кто ты?

МОЗГ. Мозг! Лёшин несчастный,
Обкуренный мозг.
Ведь он понимает, что никотином травится.
Но ничего не может поделать.
А только, бедняга, метается.
Учиться стал еле-еле.
И со здоровьем плохо.

ВАСЯ. Вот так Лёха!

МОЗГ. Не может бросить, духом слаб.
Ведь он уже пять лет, как раб.

ВАСЯ. Раб? Чей?

МОЗГ. Запомни, парень! Тот, кто курит – раб злой привычки, раб табака.

ВЕД. Согласно исследованиям никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание к табаку. Курящий очень скоро становится «никотинозависимым». Тот, кто продолжает курить, подтверждает свою слабость и беспомощность.

ВАСЯ. Вот так Лёха!
И что же получается?
Ведь я хотел тоже стать рабом?
Да ещё добровольно!!!!

ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ

Звучит музыка. Идут слепцы, калеки, их погоняют Никотиновая слепота и Атеросклероз.

СВЕТКА. Что это?

ПРОФЕССОР. Кто это?

СВЕТКА. Кто они?

ПРОФЕССОР. Жертвы войны?

СВЕТКА. А может аварий?

ПРОФЕССОР. Куда их ведут?

ВМЕСТЕ. Чего все ждут?

МОЗГ. Калеки эти - не жертвы войны.
Болезнями страшными поражены.

ВЕД. Курящих нередко поражает ещё одна беда – никотиновая слепота. Это тяжёлое заболевание, при котором больной теряет способность выполнять любую тонкую работу. Никотиновая слепота неизлечима.

ПРОФЕССОР. А те, что в бинтах, с костылями?

СВЕТКА. Не взглянешь без слёз! Эти тоже больны. У них Атеросклероз!

ВЕД. Атеросклероз сосудов – заболевание, при котором ноги может поражать гангрена, и курильщику систематически отрезают по куску от руки и ноги, превращая их в культяшки.

НИКОТИНОВАЯ СЛЕПОТА И АТЕРОСКЛЕРОЗ.

На колени! На колени! Идёт наша царица, Властелина!
Царица мира никотина!!!

ПРОФЕССОР. Смотри, какая свита с ней!

СВЕТКА. Зачем она здесь?

МОЗГ. Она там, где жертвы. (Жертв толкают ей под ноги.)

ЖЕРТВЫ. Пощади.

ВЛАСТЕЛИНА. За всё надо платить! (Пауза.) Мало! (Язва толкает желудок.)

ПРОФЕССОР. Это Лёхин желудок!

ВЛАСТЕЛИНА. Мало! (Бронхит гонит Лёгкие и Сердце.)

СЕРГЕЙ. И они здесь!

ВЛАСТЕЛИНА. Мало! Ещё! (выходят женщины в чёрном.)

СВЕТКА. А это кто?

МОЗГ. Те, скорбящие? Эти женщины – матери курящих. Они несут в жертву здоровье своих нерадивых детей.

ВЕД. Если беременная женщина курит, то яд из организма свободно поступает в организм будущего ребёнка. Пороки сердца, задержка умственного развития, смерть в чреве матери – вот расплата за пристрастие к табаку.

ЧТЕЦ. Не курите, девочки, не курите!
Жизней деток не губите.
Пощадите тех невинных,
Что могли на свет появиться.
Радоваться солнцу вместе с нами
И сказать Вам ласковое: «Мама».
Будущее ваше пощадите.
Не курите, девочки, не курите!
(Пауза.)

СВЕТКА. Никогда, никогда не буду курить.

ВЛАСТЕЛИНА. Мало! Ещё! (Звучит грозная музыка.)

РАК. (Увидев Васю.) Вот ты где, я все-таки тебя нашёл. (Видит Светку.)
Хватайте и их, они тоже курили! (Бронхит, Рак, Язва, Атеросклероз, Слепота
набрасываются на Васю, Светку и тащат их к Властелине.)

ВАСЯ и СВЕТКА. Нет! Нет! Мы уже не курим! Пощадите! (Музыка обрывается,
гаснет свет, наступает темнота.)

ПРОБУЖДЕНИЕ ВАСИ

Загорается свет на сцене лежит Вася, над ним стоят Светка и Профессор.

ВАСЯ. (Кричит.) Нет! Нет! Пощадите! Я больше не курю!

СВЕТКА. (Его трясёт.) Вася! Вася, очнись!

ВАСЯ. А. что? (Садится.) Я живой? Ой ребята? И вы живы? Светка, тебя же
Бронхит утащил?

СВЕТКА. (Язвительно.) Да?!

ВАСЯ. Ну, точно. А Лёху Язва загрызла! (Подходит Лёха.)

ЛЁХА. Он у вас что, перегрелся?

ПРОФЕССОР. Нет, перекурился (подаёт пачку).

ЛЁХА. (Разглядывая пачку.) Говорил же, без фильтра! А кто это меня загрыз?

ВАСЯ. Язва твоя!

Лёха. Какая?

ВАСЯ. Желудочная!

ЛЁХА. Откуда ты знаешь, что у меня язва желудка, кто тебе сказал?

ВАСЯ. Твой желудок! (Немая сцена.)

ВАСЯ. Ребята, я в обмороке такое видел. (Звучит музыка. На сцене проходят персонажи спектакля. Заканчивается рассказ.)

ЛЁХА. Ну я влип. Всё это правда. Хватит, бросаю курить. (Рвёт пачку сигарет, начинает петь.)

Бросаю, бросаю, бросаю курить.
Хватит, надоело в чаду табачном жить.
Всем предлагаю не курить.
Перекуры, перекуры отменить.

Проходит мозг Лёхи и тоже поёт.

МОЗГ. Как же можно было так себя травить.
Как же можно себя так не любить.

МОЗГ и ЛЁХА. Всем предлагаем больше не курить.
Про сигареты, папиросы позабыть.

ВСЕ ВМЕСТЕ. Бросайте, бросайте, бросайте курить.
Знаем, надоело в табачном дыму вам жить.
Всем предлагаем себя больше не травить
Сигареты, папиросы, хоть и трудно, погасить.

ФИНАЛ

На сцену выходят и стоят с одной стороны от чтеца Лёха, Светка, Вася, Сергей, с другой – царица со свитой.

ЧТЕЦ. Курить или не курить? У вас готов ответ?
Лёха, Светка, Вася и Сергей.
Мы выбросили вон все пачки сигарет.

ЧТЕЦ. А вы? (Обращаясь в зал.) Что ж, вы решайте сами.
Представьте: я – весы, а это – чаши (развёрнутые ладони рук).
На этой стороне весов здоровье ваших близких –
Будущей жены, детей, жизнь и здоровье ваше.

Около чаши появляется мрачная царица со свитой.

Что ж, был вопрос. Ну, а каков ответ?
Пусть на минуту тихо станет в зале.
Подумайте, чего хотите вы.
Прислушайтесь, что сердце скажет.
И разум ваш, какой вам даст совет?
Силён ты или слаб?
Свободен или раб?

Звучат удары колокола, занавес. Сразу после окончания спектакля проводится голосование.

Тема «Душа обязана трудиться. Любимое творческое дело».

РАССКАЗ: «ДУХОВНОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО»

1. Что такое духовное здоровье?
Духовное здоровье – это **ЕЖЕДНЕВНЫЕ** занятия любимым творческим делом.
2. Что такое творческое дело?
Творческое дело – это самостоятельное создание новых культурных ценностей.
Проще говоря, создание чего-либо не по шаблону.
3. Какие творческие дела вы можете совершать в школе и дома?
4. «В здоровом теле – здоровый дух». Всегда ли верна эта пословица?
5. Почему творческие дела укрепляют здоровье? Потому, что ежедневные занятия творчеством требуют соблюдения режима дня, укрепляют работу нервной системы, снимают отрицательные эмоции.
6. Почему вера в **БОГА** укрепляет духовное здоровье, ведь человек ничего вроде бы не создаёт?

ДИСКУССИЯ: «ХОББИ И ТВОРЧЕСТВО – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ ИЛИ НЕТ?»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Расскажите о ваших творческих делах и их результатах. Что, по-вашему, необходимо для занятий творчеством?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Помощь учащимся в выборе творческого дела.

Тема «Умение управлять собой»

БЕСЕДА: «ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР?»

1. Что такое характер?

ХАРАКТЕР – это поведение и общение человека, которое определяется типом нервной системы и воспитанием.

2. Какие типы нервной системы существуют?

а) сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник);

б) сильный, уравновешенный, неподвижный (флегматик);

в) сильный, неуравновешенный (холерик);

г) слабый (меланхолик).

3. Как вы думаете, какие особенности характерны для каждого типа нервной системы?

4. Как вы думаете, какого типа ваша нервная система?

5. В чём недостатки каждого типа нервной системы?

6. Можно ли изменить недостатки характера, которые определяются типом нервной системы?

ДИСКУССИЯ: «ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ХАРАКТЕРА?»

1. Держаться спокойно в любых ситуациях.

2. Не предлагать решений без глубокого предварительного обдумывания.

3. Не доводить недоразумения и ошибки до конфликтов.

4. не вступать в дискуссию по темам, в которых не разбираешься или сущность которых неизвестна.

5. Говорить о делах людей, но не о самих людях.

6. Не совершать поступков под влиянием эмоций (положительных или отрицательных).

7. Не навязывать людям своё мнение.

РАССКАЗ: «ПРИЁМЫ АУТОТРЕНИНГА»

А сейчас небольшой аутотренинг.

1. «Полёт птицы».

2. «Тюльпан».

3. «Маятник».

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Разработка и индивидуальных приёмов тренировки характера для учащихся и оформление их в дневнике самовоспитания.

Тема «Жить мы будем...» Системы оздоровления.

БЕСЕДА ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?»

1. Что такое здоровье?

ЗДОРОВЬЕ – это нормальное состояние организма человека, хорошие условия труда и отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

2. Что такое духовное здоровье?

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это ежедневные занятия творческими делами, познание нового. (Рассказ о творческих делах учащихся).

3. Что такое психическое здоровье?

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения, эмоций.

4. Что такое физическое здоровье?

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это ежедневные тренировки тела с помощью физических упражнений.

ДИСКУССИЯ: «КАК НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ?»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Ознакомление с современной системой оздоровления П.К. Иванова «ДЕТКА».

Все мы – дети природы (отсюда и название «Детка») и должны укреплять своё здоровье, используя природные факторы – воздух, воду, солнечную энергию.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, в ванной, принимай душ и обливайся. Купание в горячей воде заверши холодным душем.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой – на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и без воды: с 18-20 часов в пятницу до 12 часов в воскресенье. Это – твои заслуги и твой покой. Если тебе трудно, то продержись хотя бы сутки.

5. В воскресенье, в полдень выйди на природу босиком, несколько раз подыши и помысли, как написано выше. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего, привыкни к этому: это – твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь быть здоровым – здоровайся со всеми.
8. Помогай людям, чем можешь, особенно больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду душою и сердцем.
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это – твоя беда.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – делай!
12. Рассказывай об опыте в своём деле и передавай его, но не хвались этим и не возвышай себя в этом. Будь скромн.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Составьте описание ваших занятий по укреплению здоровья и укажите, какие дополнительные упражнения вы будете использовать после этого занятия.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Беседы с воспитанниками по индивидуальным программам укрепления здоровья.

ТЕМА «БЕЗ КАЙФА ЖИЗНИ НЕТ»

ДИСКУССИЯ: «ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ И УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ?»

1. Как вы думаете, почему люди начинают курить и употреблять алкоголь?
2. Знают ли они, что это вредно для здоровья?
3. Как вы думаете, в чём причины того, что люди, зная о вреде табака и алкоголя, продолжают их употреблять?

ПОГОВОРИМ О СТУПЕНЯХ, ВЕДУЩИХ В АД.

ПЕРВАЯ: спиртное нужно «для разрядки», количество выпитого растёт, случаются провалы в памяти, о своём поведении, на котором отражается употребление алкоголя, приходится лгать. Человек начинает опаздывать на работу, задерживается в обеденный перерыв, раньше уходит, надолго покидает рабочее место. Его поведение меняется: он начинает раздражать коллег, болезненно воспринимает обоснованную критику, жалуется на жизнь, лжёт; забывает сроки выполнения работы, совершает ошибки из-за невнимательности, производительность труда падает.

ВТОРАЯ: выпитого становится всё больше, из-за этого появляется чувство вины, наутро дрожат руки; круг интересов сужается. Теперь возникают проблемы в семье, на работе – никаких достижений, денег становится меньше; начальство уже сделало первое предупреждение; закон уже доводилось преступать. такой человек

чаще не является на работу, всё туманнее объясняя своё отсутствие; начинает избегать друзей, занимать у коллег деньги, чаще берёт бюллетень, необоснованно чувствует себя оскорблённым. Работоспособность становится скачкообразной: то - ровным счётом ничего, то – бурная деятельность; способность сосредоточивать внимание становится всё хуже. От былой трудоспособности остаётся 75 %.

ТРЕТЬЯ: человек избегает разговоров о проблемах, вызванных употреблением алкоголя, попытки контролировать себя больше не дают никаких результатов, приёмы пищи становятся нерегулярными. Теперь человек пьёт и в одиночестве. Начальство начинает принимать дисциплинарные меры, в семье серьёзные проблемы, ухудшается финансовое положение. На работу человек не является, явившись, не возвращается с обеда. Поведение становится хвастливым, агрессивным или, наоборот, депрессивным; домашние проблемы переплетаются с проблемами на работе; начинается утрата этических принципов; возникают постоянные противоречия с законом. Трудоспособность сократилась наполовину.

ЧЕТВЁРТАЯ: теперь человек верит, что его активность зависит от алкоголя. Поступает последнее предупреждение от начальства. В состоянии сильного опьянения человек уже не раз попадал в вытрезвитель или больницу; на работе отсутствовал без уважительной причины много дней; начал пить прямо на рабочем месте; опустился внешне; возникли серьёзные проблемы с деньгами и в семье; полностью утрачены профессиональная компетентность на работе. Трудоспособность – 25 %.

БЕСЕДА: «ПОДРОСТОК, НИКОТИН И АЛКОГОЛЬ»

1. Почему в подростковом и юношеском возрасте недопустимо курить и употреблять алкоголь?

Эти вещества замедляют рост, а самое главное – нарушают умственную деятельность подростка: ухудшают память, мышление, внимание.

2. Если ваши друзья курят и предлагают закурить вам, что вы будете делать?

3. Вы пришли к другу на день рождения. На праздничном столе стоит бутылка красного вина. Как вы поступите, если вам предложат выпить вина?

4. Считаете ли вы необходимым отмечать праздники с употреблением алкогольных напитков? Почему?

5. Если человек употребляет алкоголь, то какие правила необходимо соблюдать при этом?

Правило 1. Нельзя пить на голодный желудок.

Правило 2. Необходимо хорошо закусывать.

Правило 3. Не пить в рабочие дни и во время работы.

Правило 4. Не употреблять более 200 граммов крепких или 400 граммов слабых напитков за вечер.

Правило 5. Не пить на следующий день после праздника.

6. Почему так трудно бросить курить и употреблять алкоголь?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Коррекционные беседы с обучающимися, склонными к употреблению табака и алкоголя.

ТЕМА «БАНАН БОЛЬШОЙ И КРУГЛЫЙ» (наркотики)

БЕСЕДА «ЧЕЛОВЕК И НАРКОТИКИ»

1. Известный физик Роберт Вуд решил проверить действие наркотиков на умственную деятельность человека. Он принял наркотик и попробовал работать в состоянии наркотического опьянения. В процессе работы Вуда осенила гениальная идея, однако он не успел её записать, потому что закончилось действие наркотика. Тогда Вуд приготовил блокнот и ручку и принял наркотик ещё раз. Долго он не мог вспомнить потерянную гениальную мысль, и, конце концов, на исходе наркотического сеанса, гениальная идея вернулась, и Вуд слабеющей рукой записал её в блокнот... Очнувшись, он с нетерпением схватил блокнот и прочитал: «Банан большой и круглый, с толстой кожурой».

2. Наркотики открыты человеком очень давно и использовались в основном для обезболивания. Но с некоторых пор их начали использовать для одурманивания сознания. Как вы думаете, почему люди употребляют наркотик?

Отсутствие цели жизни; слабый тип нервной системы, в результате чего человек не может противостоять крупным жизненным потрясениям; отсутствие помощи и поддержки со стороны родных и друзей в тяжёлых жизненных ситуациях; крайний эгоизм; желание получать только удовольствия от жизни, и т.д.

3. Из чего изготавливают наркотики? Какие виды наркотических веществ бывают? Наркотики изготавливают из растений (мак, конопля, кока и др.) из химических веществ. Виды наркотических веществ: героин, морфий, ЛСД, кокаин, эфедрин, марихуана и др.

3. Как воздействуют на организм человека наркотики? На первом этапе они вызывают наркотическое опьянение, затем – депрессию и на последнем этапе – физические боли (наркотическая ломка). Человек, регулярно принимающий наркотики, живёт не более десяти лет. В течение этого времени происходит полное расстройство умственной деятельности и разрушение всех внутренних органов.

ДИСКУССИЯ: «КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НАРКОТИКОВ»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

1. Если ваши друзья предлагают вам покурить «травку» или принять «колесо», как поступите? Почему?

2. Если ваши друзья время от времени употребляют наркотики, будете ли вы с ними дружить? Почему?

3. Вы знаете, что ваш знакомый – наркоман. Следует ли убеждать его в том, что нужно лечиться? Почему?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Профилактические беседы с учащимися из группы риска по предупреждению наркомании.

ТЕМА «ПРЕЛЕСТИ» СВОБОДНОЙ ЛЮБВИ

БЕСЕДА: «СВОБОДА В ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ»

1. Существует мнение, будто СПИД – не иное, как наказание людей за супружескую неверность. Согласны ли вы с этим утверждением?

2. Что такое свободная любовь?

СВОБОДНАЯ ЛЮБОВЬ – это половые отношения со многими партнёрами без оформления брака.

3. Что хорошего и что плохого, по вашему мнению, в свободной любви?

4. Какие опасные заболевания, кроме СПИДА, можно получить в результате свободной любви?

СЕКС И ПОДРОСТКИ

По данным социологов, первый сексуальный опыт большинство юношей и девушек приобретает в 17 лет. Американцы – несколько раньше, в 16 лет, а жители Гонконга, Польши и России – в 18 лет. Однако новейшие исследования, проведённые более чем в 60 странах, показывают, что во всём мире участники первого полового акта «молодеют» с каждым годом. А восемнадцатилетняя девица, ещё не вкусившая запретного плода, с горечью относит себя к разряду старых дев.

Возраст любви. Когда же он наступает? В 13 лет? В 17 лет? Когда организм подростка готов к началу половой жизни?

-Для каждого это индивидуально, - считает заведующая кафедрой гинекологии Латвийской медицинской академии доктор Лаздана, - точно так же, как первая менструация может наступить и в 10, и в 15 лет, и в обоих случаях это будет нормально. В среднем половую жизнь можно начинать после 15-16 лет, и надо учитывать, что мальчики начинают её раньше, чем девочки. Однако обследования показали, что беременность девушки, не достигшей 18-летнего возраста, как правило, сопровождается патологией. И связано это с гормональной неполноценностью её организма.

Как показывают опросы, большинство подростков, открывая для себя мир физической любви, даже не думают о возможной беременности. Мальчики в большинстве случаев считают, что девушки сами должны позаботиться о своей безопасности, а девочки утешают себя мыслью: «Авось пронесёт!». Но вот об опасности заражения сексуально-трансмиссивными болезнями подростки не думают вообще. А между тем Латвию сейчас захлестнула волна венерических

заболеваний. Если несколько лет назад на 100000 жителей было зарегистрировано 30 заболеваний сифилисом, то сейчас – 126!

-Самый высокий процент заболеваний сексуально-трансмиссивными болезнями наблюдается среди молодёжи, не достигшей 25 лет, - поясняет доктор Лаздане. Это – данные статистики. Причина проста: нет стабильности в отношениях между партнёрами.

Аборт и трансмиссивные заболевания наносят огромный вред молодому организму. У девушек могут возникнуть воспалительные процессы органов малого таза, которые приводят к бесплодию, для юношей такого рода также может закончиться бесплодием и ослабить потенцию. Поэтому безопасный секс это проблема обоих партнёров.

- Самый простой способ контрацепции – использование презерватива. Его можно применять без назначения врача. Для девушки существуют и другие барьерные методы: таблетка и губка. Их можно купить в аптеке. Необходимо знать, что гормональные таблетки можно принимать только по совету врача. Существует целый ряд гинекологических заболеваний, при которых вообще противопоказаны гормональные препараты. В комплексе с никотином они повышают риск различных осложнений.

-Почему первые сексуальные опыты, как правило, разочаровывают?

-Всё приходит с опытом. Сексуальное наслаждение можно получить, только узнав и изучив как следует своё тело. А на это нужно время. Кроме того, механический секс может принести только удовлетворение, а наслаждение приносит любовь. И здесь уже мы сталкиваемся с вопросом духовного и эмоционального созревания, которое тоже наступает у каждого индивидуально.

Американские психологи Дон и Джоан Элиум, авторы книги «Воспитание дочери», пишут: «Девочки-подростки должны чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы сказать «нет» интимным отношениям, если время не пришло, если они ещё не готовы. Уверенность в себе, которая позволяет сказать «нет» и определить чётко и ясно границы допустимого, развивается на основе высокой самооценки и ощущения власти над собственной жизнью.

Молодые люди, живущие половой жизнью, должны немедленно обращаться к врачу:

- если происходят изменения менструального цикла у девушек;
- если появляются выделения из половых органов, особенно если эти выделения меняются по количеству, цвету и запаху или сопровождаются зудом;
- если возникают болезненные ощущения при половом акте;
- если у девушек появляются боли внизу живота;
- если у юношей появляется болезненное или слишком частое мочеиспускание;
- если, помимо одного из вышеперечисленных симптомов, поднялась температура.

РАССКАЗ О ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – это заболевания органов половой системы. Наиболее распространены: гонорея (триппер), сифилис, хламидиоз. Все эти болезни требуют обязательного лечения и сами по себе не проходят. Для защиты от венерических заболеваний необходимо: избегать случайных половых контактов;

пользоваться презервативом; не вступать в половую связь, если нет уверенности, что эти люди здоровы.

Можно ли вступать в половые отношения до свадьбы? А если парню и девушке не исполнилось восемнадцати лет?

Существует мнение, что обязательное условие любви – это близость. Вы согласны с этим?

ДИСКУССИЯ: «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕВУШКА ЗАБЕРЕМЕНЕЛА»

Допустим, что юная девушка забеременела. Что теперь делать?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Беседы с учащимися по вопросам половых отношений и коррекция их поведения.

ТЕМА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И Я»

БЕСЕДА: «СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ»

1. Как вы думаете, какое воздействие на здоровье может оказать пища?

2. Какие системы питания вы знаете?

Смешанное питание – потребление любых продуктов без ограничений. Диетическое питание, с ограничением потребления каких-либо продуктов. раздельное питание, при котором жиры, углеводы и белки употребляются раздельно. Рациональное питание – определённые сочетания продуктов в пище, в зависимости от состояния здоровья.

3. Как выбрать систему питания для себя?

В процессе консультации с врачом-диетологом.

4. Как вы думаете, голодание полезно для организма или нет? Почему?

5. Почему нельзя переедать? Как определить момент насыщения во время еды? Насыщение наступает примерно через 30 минут после еды. Поэтому заканчивать приём пищи нужно тогда, когда человек поел, но мог бы съесть ещё немножко.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Какое значение имеют религиозные посты для укрепления здоровья человека?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Составьте правила рационального питания.

БЕДА ИЗ ТАРЕЛКИ

Увы, большинство из нас питается не «по-научному». Обычно, что купили, то и съели. Тем и семью накормили. А иные считают: пусть и проста пища, лишь бы была пожирнее. Отсюда – лишний вес, целлюлит, прочие недомогания. Предлагаю вам тест, который поможет определить, насколько правилен ваш рацион.

Продукты	Каждый день	Каждый второй день	Каждый третий день	Никогда
Хлеб, масло и варенье, масло и мёд	А	Б	В	Г
Яйца	А	Б	Г	В
Йогурты, молоко, свежие фрукты	Г	Г	Б	А
Ужин	А	Б	В	В
Мясо, овощи и картофель	А	А	Г	В
Мучные изделия, тесто, хлебные изделия	Г	Г	В	А
Салаты	Г	Г	В	А
Торты и пирожные	А	А	В	В
Бутерброды, гамбургеры, картофель фри	А	А	В	Г
Консервированные и готовые блюда	А	А	В	В
Шоколад	А	В	В	Г
Хлеб с сыром или колбасные изделия	Б	В	Г	А
Более двух стаканов вина или пива	Б	В	В	Г

Нужно выделить то, что вы употребляете в течение недели. Каждая буква в тесте имеет своё цифровое выражение:

А – 8 очков; Б – 6 очков; В – 4 очка; Г – 2 очка.

Например 5 «А» в ответах = 40 очков

РЕЗУЛЬТАТ

75 очков и более. Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ – слишком много вы едите мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты, хотя и вкусны, однако мало полезны, зато содержат большое количество калорий. Попробуйте включить в рацион побольше

овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою или вареный картофель, в котором содержатся многие витамины.

От 50 до 74 очков. Такое питание – правильное. Тем не менее нужно быть осторожней. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад, иногда йогурты содержат так называемые «скрытые» жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

От 50 очков. Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте побольше жидкости.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Принимать пищу необходимо 3-4 раза в день, желательно в одно и то же время.
2. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленных из свежих продуктов.
3. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
4. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
5. Пища должна быть разнообразной.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Беседы с учащимися по проблемам питания в школе.

ТЕМА «ГАРМОНИЯ ТЕЛА» (продолжение)

ДИСКУССИЯ: «НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВА, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВ?»

РАССКАЗ: «ФИТОТЕРАПИЯ»

1. Что такое фитотерапия?
ФИТОТЕРАПИЯ- это лечение и укрепление здоровья с помощью лекарственных растений.
2. Ознакомление учащихся с гербарием лекарственных растений своего края, фотографиями, открытками, изображающими эти растения.
3. Какие лекарственные растения следует применять для профилактики заболеваний?
Лук, чеснок, хрен, лекарственные чаи из ромашки, липы, шиповника. При сильном утомлении следует употреблять настои золотого корня, женьшеня, облепихи, лимонника.
4. Как вы думаете, должна ли пища выполнять профилактические и лечебные функции?

В состав пищи должны входить лекарственные растения и растения с большим содержанием витаминов.

БЕСЕДА «ДВИЖЕНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ»

1. Что такое гиподинамия?

Гиподинамия – это болезненные изменения в организме, вызванные недостатком движения.

2. Человек должен ежедневно выполнять физические упражнения, заниматься спортом. Это тренирует работу мышц, сердца и кровеносных сосудов.

3. Нужно ли выполнять физические упражнения людям, которые занимаются физическим трудом? Почему?

4. Какие упражнения обязательно должны входить в разрядку?

Упражнения на развитие всех суставов.

5. Почему физические упражнения лучше всего выполнять на свежем воздухе или при открытом окне?

6. Почему кожа на лице зимой не мёрзнет? Что такое закаливание?

ЗАКАЛИВАНИЕ – укрепление здоровья путём воздействия на организм тепла и холода.

7. Способы закаливания: обтирание полотенцем, смоченным холодной водой; выполнение физических упражнений при открытом окне; контрастный душ; моржевание.

8. Правила закаливания:

а) закаляться можно, если организм здоров, или после консультации с врачом;

б) время воздействия холода увеличивается постепенно. Закаливание прекращается при появлении мурашек на коже;

в) закаляться нужно регулярно, а не время от времени.

9. Использование паровой бани и сауны для закаливания.

МЫ МОЖЕМ ЖИТЬ ДО 140 ЛЕТ

Но живём почему-то лишь до 70. Что же мешает нам достойно перешагнуть столетний рубеж? Есть несколько факторов, от которых это зависит.

ГЕНЫ

Гены, через которые передаются цвет глаз или форма носа родителей, влияют и на продолжительность вашей жизни. Ведь каждый из родителей отдаёт ребёнку половину генов, бабушка и дедушка – одну четвертую часть и т.д. Поэтому вам крупно повезло, если ваши бабушка и дедушка прожили более 80 лет. И повезло вдвое больше, если ваши родители также достигли этого возраста. Каждый ваш родственник, позволивший себе умереть ранее 50-60 лет из-за наследственной болезни, вычёркивает из вашей жизни четыре года.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

По наследству передаётся диабет, язвы органов пищеварения, бронхиальная астма, инфаркт, атеросклероз. Родственники также могут «обменяться» некоторыми формами рака. Ожирение – тоже «подарок» от предков. Достаточно одного гена, чтобы все последующие поколения оставили надежду стать звездой подиума. Лишний вес «съедает» два года вашей жизни.

НЕРВЫ

Как известно, все болезни о нервов, и их надо беречь. Если вы в гневе, побейте посуду. Или выпейте 30-40 граммов алкоголя вечером для снятия стресса. Учёные утверждают, что употребление спиртного в умеренном количестве каждый день прибавляет вам ещё три года. Но, если пьёте много, то восемь лет можно считать потерянными.

НИКОТИН

Если вы выкуриваете по две пачки сигарет в день, 12 лет из вашей жизни можно смело вычеркнуть. Те, кто просто «балует» за компанию, пусть вычеркнут ещё два года.

СПОРТ

Спортивные упражнения на ловкость, меткость, быстроту реакции, выполняемые хотя бы три раза в неделю, увеличивают продолжительность жизни на три года. Люди, живущие в больших городах, теряют год жизни, тогда как провинциалы его приобретают.

ИНТЕЛЛЕКТ

Высокоинтеллектуальные люди живут дольше и активнее потому, что приспособленность к жизни у них выше. Высшее и среднее специальное образование дарит вам два года жизни. У специалистов низкой квалификации жизнь укорачивается вдвое: у них чаще случаются инфаркты, пневмонии, травмы, алкогольные отравления. Сохранение ясного ума до старости продлевает жизнь ещё пару лет.

ДРУЖБА

Друг, которому вы можете «поплакаться в жилетку», дарит вам целый год жизни. Будьте ему благодарны за это и дарите такую же возможность как можно большему числу ваших друзей. Умейте выслушать и помочь.

А теперь подведём итоги: приплюсуйте к среднестатистическим 70 годам или вычтите из них «накопленные» или «потерянные» вами годы. И тогда вы примерно будете знать, какой срок вам отпущен

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Беседы с студентами по проблемам укрепления здоровья.

ТЕМА «ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОЗНАНИЮ ОБЩЕНИЯ»

ЦЕЛЬ: - пробудить интерес к проблемам общения;
- способствовать навыкам коммуникабельного поведения.

Дорогие друзья! Попробуйте ответить на вопросы анкеты.

1. Умеете ли вы общаться?
2. С кем вы общаетесь чаще всего?
3. С кем вы не общаетесь?
4. Для чего вы общаетесь?
5. Что такое общение?
6. Сколько времени (примерно, в среднем) Вы общаетесь ежедневно?
7. Читали ли вы что-нибудь (в книге, статье) по поводу общения?
8. Считаете ли Вы, что нужно учиться общению? Или это умение приходит само?
9. Не случилось ли, что Вам трудно было наладить общение с кем-нибудь?
10. Не случилось ли, что вас не понимали или понимали неверно?
11. Кто был виноват в том, что общение не наладилось или прервалось?
12. Считаете ли вы себя интересным собеседником?
13. Всегда ли вам есть, что рассказать хорошему знакомому?
14. Если вы встретились с незнакомыми, кто обычно начинает разговор – Вы или он?
15. Допускаете ли Вы, что книга по проблемам общения могла Вас заинтересовать?

ДИСКУССИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Ребята, обратите внимание на свои ответы. Мы видим, что уверенность в умении общаться сочетается с незнанием многих вещей, которые могли бы подтвердить или опровергнуть такую уверенность.

ЧТЕНИЕ ОТРЫВКОВ ПРОИЗВЕДЕНИЙ А.П. ЧЕХОВА «ВИШНЁВЫЙ САД», К. ЧУКОВСКОГО «ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ», Л.Н. ТОЛСТОЙ «АННА КАРЕНИНА»

-Не приходилось ли вам объясняться таким способом с родными и близкими вам людьми?

ЗНАКОМСТВО СО СХЕМОЙ ПРОЦЕССА ОБЩЕНИЯ

1. В акт коммуникации входят сами коммуниканты (общающиеся).
2. Коммуниканты должны совершать само действие, которое называется общением, т.е. нечто делать (говорить, жестиковать, позволять «считывать» со своих лиц определённое выражение, свидетельствующее, например, об эмоциях, переживаемых в связи с тем, что сообщается).

3. Сообщение характеризуется каким-то содержанием, формой и смыслом.

ВЫВОД

Если мы хотим, чтобы нас поняли правильно, надо, чтобы и форма, и содержание, и смысл того, что мы намерены сообщить, и сообщаем, гармонично сливались бы друг с другом, не внося элементов диссоциации. И каналы связи при этом должны быть свободными от «шума».

ЗНАКОМСТВО С РАЗНОВИДНОСТЯМИ КОММУНИКАТИВНЫХ АКТОВ

ПО СОДЕРЖАНИЮ: производственные, практически-бытовые, межличностно-семейные, научно-теоретические;

ПО ФОРМЕ КОНТАКТИРОВАНИЯ: прямые, опосредованные. Скажем, переписка является опосредованной формой контактирования коммуникантов, а личная беседа – прямой формой контактирования;

ПО ТИПУ СВЯЗИ: двунаправленные и однонаправленные. Например, чтение книги, просмотр кинофильма или выполнение роли зрителя на спектакле – однонаправленный. Но если вы аплодируете актёрам, или пишете автору пьесы, книги или кинорежиссёру письмо, или награждаете актёров аплодисментами – связи становятся двунаправленными, взаимными;

ПО СТЕПЕНИ ВЗАИМОСООТВЕТСТВИЯ КОММУНИКАНТОВ: высокая, удовлетворительная, незначительная, неудовлетворительная, отрицательная. При неудовлетворительной «говорят на разных языках». Совершенно не совмещающиеся пристрастия, интересы, манеры разговаривать и общаться в целом;

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ: от негативного «совершенно превратно меня понял, извратил мою мысль» через нулевой «никак не могут понять друг друга» к позитивному «он меня понимает, а я - его».

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Ребята, а теперь для разрядки и проверки усвоения ответьте на следующие вопросы:

1. Правильен ли был ответ на вопрос анкеты о том, сколько времени (в среднем) в течение суток мы общаемся?
2. Не нарушали ли Вы правил эффективного общения?
3. Не думаете ли вы, что общению учит любое художественное произведение – вне зависимости от специальных намерений автора?
4. Попробуйте, опираясь на нашу квалификационную схему, описать (охарактеризовать) все компоненты коммуникативного общения, рассматривая картину И.Е. Репина «Крестный ход в курской губернии».

ТЕМА «КАК СТАТЬ ОРГАНИЗАТОРОМ ОБЩЕНИЯ?»

Ребята, давайте подумаем о том, знаем ли мы родной язык на столько, чтобы мы могли стать хорошим собеседником, организатором общения?

Язык – бесценный дар, которым наделён человек. «Языком не расскажешь – пальцами не растычешь», - говорят в народе. С помощью слов можно рассказать обо всём. «Главный характер нашего языка состоит в чрезвычайной лёгкости, с которой всё выражается в нём: отвлечённые мысли, внутренние лирические чувствования, «жизни мышья беготня», крик негодования, искрящаяся шалость и потрясающая страсть», - писал А.И. Герцен.

Язык – орудие человека. Он необходим, чтобы люди могли полноценно общаться. Поэтому завершающее занятие у нас о речевом общении. Верно, конечно поётся в старой песне, «ведь порою и молчание нам понятней многих слов». Но ведь это ПОРОЮ! А в повседневном общении нам чаще всего не хватает именно слова, и мы «корчимся, безъязыкие», пытаюсь найти его, это единственное нужное, правильное, точное. «Изводишь, единого слова ради, сотни тонн словесной руды...» Это не только о поэтах и поэзии. Это и о каждом, кто ценит высказанное, стремится взвешивать своё слово, понимая, что оно является сильнейшим раздражителем, может оказать огромное воздействие на человека: «словом можно убить, словом можно спасти».

Общение с помощью речи обеспечивает успех совместной деятельности. Когда мы хотим выразить своё отношение к царящей вокруг неразберихи, мы говорим: «Вавилонское столпотворение!». Истоки этих крылатых слов – в библейской легенде о сооружении в древнем Вавилоне башни до неба («столпа творения»), окончившемся неудачей, так как бог якобы разгневался, смешал языки людей, и они перестали понимать друг друга. «Говорим с тобой на разных языках, не можем найти общего», - с горечью заключаем мы, когда нет взаимопонимания, отношения не складываются. Общение посредством слова (речевое общение) от поколения к поколению, потому что язык – это орудие культуры.

Но орудие может быть разным: дубинкой дикаря и современной ЭВМ. Интерес к родному языку, стремление к совершенному владению его письменной и устной формам всегда характеризуют культурного человека. Нет такой сферы общения, где бы ни требовалось хорошее владение языком и умение пользоваться этим бесценным даром, завещанным нам предками.

Владение русским языком поможет вам лучше понимать людей другой национальности, устанавливать и поддерживать с ними деловые и товарищеские отношения.

ЗНАКОМСТВО С ФОРМАМИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕНИЯ

От организатора общения требуется создание атмосферы доверительного, открытого, искреннего общения, обсуждения.

Организатор общения должен руководствоваться правилами. Он выбирает свой вариант и требует соблюдения этих правил.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ.

Как вести себя во время общения?

Говорить кратко и только по делу. В общении принимают участие все присутствующие, никто не отмалчивается. Никому не отказывается в слове. Нельзя

повторяться, говорить об общеизвестных вещах. Должна царить атмосфера безбоязненной открытости по отношению друг другу.

Стесняющиеся и агрессивные могут покинуть место общения.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ.

-Прежде чем спорить, подумай, о чём будешь спорить.

-Спорь честно и искренне, не искажай мыслей и слов своих товарищей.

-Начинай спорить, ясно и определённо выскажи положения, которые будешь защищать и доказывать.

-Помни, что доказательством и лучшим способом опровержения являются точные и бесспорные факты.

-Показывая и опровергая, говори ясно, просто, отчётливо, точно.

-Старайся говорить своими словами. Если доказали ошибочность твоего мнения, имей мужество признать правоту своего «противника».

-Заканчивая выступление, подведи итоги, сформулируй выводы.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ.

При дискуссии будь активен. Главное - преподнеси факты, логику, умение доказывать. Не жестикулируй, не криви лицо.

При подготовке к дискуссии необходимо тщательно подготовиться к ведению, т.е. прогнозируется 3-5 проблемных ситуаций. Очень важен элемент неожиданности, неформальности, непрогнозируемости. Успех в дискуссии – в мере организации и неожиданности. Нужно организовывать и направлять, но не убивать формализмом живой и искренний разговор.

КАК ОФОРМИТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Объявление должно нести новизну, привлекать произвольное внимание: местом расположения, формой. При выборе всех средств берутся насыщенные цвета, броские слова, яркие фотографии.

Главное в объявлении – будоражащая тема, сверкающая фраза, ударная строка, короткая, но неожиданная, заводная.

Самым трудным при организации общения является два момента.

Первый – организация и конструирование спора. Спорят горячо, эмоционально и бесполезно. Очень часты оскорбления, личные обиды, мало уделяется внимания другой точке зрения, аргументы очень часто обращены не к доказательству, а к личности.

Поэтому организатору общения входит обучение спору. Для этого организатор спора соблюдает принципы спора и разъясняет их участникам.

ПРИНЦИПЫ СПОРА.

1. Спор может проводиться только после предварительного согласия обеих сторон, выяснение отношений должно осуществляться как можно быстрее, после возникновения конфликтной ситуации.

2. Тот, кто начинает спор, должен заранее ясно представлять то, о чём ему предстоит сказать, и ту цель, которую он хочет достигнуть.

3. Спор должен быть конкретным, речь должна идти об актуальной для обоих участников проблеме.
4. Оба участника должны активно принимать участие в споре.
5. Аргументы должны быть деловыми. Участники должны придерживаться правил «честной игры».

Второй - отсутствие оптимального варианта решения. Организатор должен позаботиться о том, чтобы все предложения, все поиски, самостоятельные решения участников дискуссии были изучены и подвергнуты серьёзному анализу. Для этого необходимо фиксировать результаты дискуссии.

Организатор общения становится вдохновителем мысли, мгновенно воспринимает и понимает основные мысли. Организатор должен вмешиваться в дискуссию так, чтобы в разговор вступали и пассивные участники общения. Но при этом не спешит предлагать своё готовое «правильное» решение.

Организатор общения – генератор силового поля активного творчества. Деликатно и тактично, убедительно и доказательно он прерывает собственным мнением лишь тот спор, который пошёл по неверному пути, уходит от цели и предмета дискуссии, уничтожает «сверх-задачу».

Особенно важно быть искренним, не лгать. Ещё Аристотель писал, что на стороне правды всегда больше логических доказательств и нравственных доводов, что сильнейшее средство убеждения заключается в личном благородстве оратора.

Ребята, не стоит бояться неудач. Они неизбежны, ведь общение – одна из самых непрогнозируемых по результатам форм лекционной работы.

Дорогу осилит идущий!

ТЕМА «СЕКРЕТЫ РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ»

ПРЕДПИСАНИЕ ЭТИКЕТА

Во все времена и во всех сложившихся обществах поведение людей регламентируется правилами, которые соответствуют конкретной ситуации общения. Когда произносят слово «этикет», хочется добавить: «придворный»- так часто встречается словосочетание «придворный этикет». И сразу в памяти возникают пышные картины церемоний, блестящие наряды придворных дам с веерами и вельмож со шпагами и с перьями на шляпах. Кавалеры низко склоняются в замысловатых поклонах и совершают сложные и ловкие движения шляпами, подметая перьями сверкающий пол; дамы приседают, склоняя головы в париках. Слышится музыка неторопливых менуэтов и обращения: «О, сударыня, если бы мне было позволено высказать своё восхищение!...»

Понятно, что и вызов на дуэль должен был быть обставлен эффектным швырянием перчатки к ногам обидчика со словами: «Имею честь предложить вам, сударь, скрестить шпагу с моей завтра же на рассвете у левой стены монастыря Сен-

Жермен!» А вызываемый должен был подобрать брошенную перчатку (это означало: «вызов на дуэль принят») и ответить так, например: «Я всегда мечтал об удобном случае, сударь, чтобы преподнести вам урок фехтования именно в том месте и в то время, которое вы сами изволили назначить».

РАЗГОВОР О СОВОКУПНОСТИ ВСЕХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ И СЛОВЕСНОГО ОБРАЩЕНИЯ.

Каждое действие, каждое обращение необходимо, как вы знаете, сопровождать уместными к случаю ритуалами: «волшебными словами» пожалуйста, благодарю вас. Можно забыть словесную форму, но важно всегда помнить, что сущность и значение этикета определяется *внутренней готовностью* одного человека помочь другому и тем, что называется *деликатностью, тактичностью*. Т.Е. не навязывать своего общества, оставаясь вежливым; стремлением не мешать другим, оставаясь свободным в совершении собственных действий. Это значит, что нельзя шуметь и перебивать других в разговоре. Этикет – это не только словесные формулы вежливости, сочувствия. Слова и действия не должны противоречить вашему внешнему виду.

Одеваясь, надо иметь в виду, что одежда, походка, манера стоять, сидеть, даже смеяться образуют своеобразную знакомую систему; так или иначе одетый человек о чём-то заявляет, что-то сообщает о себе другим. Например, свадебное платье, костюм – знаки торжества; спортивный костюм, теннисная ракетка в руках «говорят» о том, что человек – спортсмен; небрежная причёска и неопрятные джинсы – о том, что человек пренебрегает эстетическими чувствами других. Грязь под ногтями и испачканная одежда вовсе не сигнализируют о принадлежности человека к рабочему классу или колхозному крестьянству. Они просто признаки неряхи, которому недоступны ни правила личной гигиены, ни понятия об эстетике внешнего вида. Громкие переговоры во время киносеанса, неснятая в кинозале шапка – признаки невоспитанности и эгоизма.

«По одежке встречают, по уму провожают», - гласит русская народная мудрость. Иными словами: в общении как мы уже говорили, регулирует общение, взаимодействие людей. Надо серьёзно, с умом, относиться к этикету, к умению общаться. Правило довольно просто: то, что может быть неприятно Вам, неприятно и окружающим.

ПОДУМАЙТЕ:

— Меняется ли ваше поведение в зависимости от того, с кем вы общаетесь?

— Есть ли среди ваших знакомых люди, безусловно соблюдающие этикет?

— Можете ли вы оценить уровень владения этикетом Ваших друзей и знакомых как вполне удовлетворительный?

— Считаете ли вы, что уже выработали свои правила поведения, касающиеся других людей?

— Устраивает ли окружающих выработанный вами стиль общения? (Стоит понаблюдать за собой в разных ситуациях общения. Но даже если окажется, что вы безусловно владеете этикетом, всегда обнаруживается возможность совершенствовать свои навыки общения.)

Иногда то, что кажется нам верным, отвечающим нормам, правилам поведения, другие люди, живущие бок о бок с нами, воспринимают как неправильное, ошибочное, некорректное.

Об этом мудро гласит пословица: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Прежде чем вести себя привычным способом в непривычных условиях, советую присмотреться к тому, как ведут себя окружающие, какое поведение считают некорректным. Не стоит подделывать себя под чужое поведение. Но и не стоит делать себя посмешищем в чужих глазах.

Прочтём строки А.С. Пушкина из «Евгения Онегина»:

Сосед наш неуч, сумасбродит;
Он фармазон, он пьёт одно
Стаканом красное вино;
Он дамам к ручке не подходит;
Всё да да нет; не скажет да-с
Иль нет-с. Таков был общий глас.

Онегин считал употребление этой частицы ниже своего достоинства, некорректным для его стиля поведения, а помещики принимали это за непочтительность.

«У нас так не принять», «у нас так не поступают» - это типичные «оговаривания» для тех, чьё поведение признаётся некорректным.

ПРОВЕРЬТЕ, корректно ли ваше поведение:

- есть ли у вас стремление «согреть словом» близкого человека?
- Всегда ли вы доброжелательны и ровны с окружающими?
- не делали ли вам замечаний по поводу Вашего поведения?
- Умеете ли вы принять замечание с достоинством и должным образом отреагировать на него?
- Способны ли вы отвечать грубостью на грубость?
- Есть ли у вас умение снять конфликт», разрядить «накалённые страсти»?
- Готовы ли Вы оценить корректность поведения окружающих?
- Приятно ли людям общаться с Вами?

Не стоит сразу утвердительно отвечать на вопросы. Задумайтесь над своим поведением и постарайтесь критически оценить его как бы со стороны. К сожалению, мы часто склонны видеть пылинку в глазах соседа, не замечая бревна – в своих.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

ТЕМА «СЕКРЕТЫ РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ» (продолжение)

РАЗГОВОР О СКВЕРНЫХ СЛОВАХ

В редакцию пришло письмо. Девушка написала: «Никак не могу отучить своего Васю от грубых и нецензурных выражений. Он нисколько не стесняется, при мне и моих подружках может сказать такое, что становится тошно и мерзко на душе. Как перевоспитать его? Он говорит, что ничего тут зазорного нет, что он просто «для связи слов» некоторые выражения употребляет. А я не кисейная барышня: подумаешь, дескать, рабочий человек сказал «крепкое словцо»».

Как бы вы ответили девушке?

Что бы вы лично ей посоветовали?

Ребята, девушка по своей природе уже воспитатель. Поэтому она не имеет права мириться с подобным «словотворчеством» своего Васи. Нельзя сдаваться! Она не хочет, чтобы с ней так обращались. Она хочет прекратить общение с братом до его исправления, пока он не осознает низости своего поведения и «не прозреет».

Ребята, у вас есть такие знакомые или родственники как Вася?

Оказывается, как неприятно слышать сложный языковой механизм, эту примитивную и грубую речь.

Наблюдения за устной речью наводят на грустные размышления. Речь грубеет, теряет обаяние и привлекательность, нежность и выразительность. И это заметно не только специалистам, а всем стоящим рядом. Следовательно, надо начинать работать над своей речью уже сейчас.

ПИСЬМО СОЛДАТА Ирека Джурабаева: «Порой встретишься с девушкой и становится стыдно за неё: такая симпатичная, а речь у неё: «Фи... в натуре... черта с два...» Или вместо *пошли* – «погнали», «покенали», *покушали* – «похавали», *поспали* – «покимарили». *Здравствуй* – «привет, салют, хелло!». *До свидания* – «бывай, чао, ну давай!». *Идти* – «чухать», *выпила* – «вмазала». *Парень* – «чувак», «чувачок». Если всё писать, бумаги не хватит. Я прошу остановить Ваше внимание на такой речи!!! – умоляет солдат. – Это крик души!»

Может быть, кто-то узнаёт себя в этом портрете? Грубая жаргонная, вульгарная речь портит любое симпатичное лицо, искажает приятное впечатление от знакомства, отталкивает человека. А если ещё девушка... бранится, ругается мерзко, непристойно, используя слова, которые и мужчина не всякий произнесёт? Тут уж совсем не вмоготу. Потому что это ведь будущая мать, воспитательница.

Учёные доказали, что маленький ребёнок воспринимает преимущественно «материнский язык», т.е. то, как мать говорит, каким голосом, с какой интонацией, какие слова. Доказано, что он, ещё не родившись, в материнской утробе буквально «впитывает» в себя звуки родной речи. А если эта речь – злая, визгливая и даже... матерная? Если идёт по улице молодая «мамаша» и на чём свет стоит ругает несмышлёныша, используя лексикон подворотни, то становится страшно. Страх и за малыша, который буквально «с молоком матери» поглощает эту словесную отраву, страх за мать, которой вернутся эти злые слова, усиленные и смачно сдобренные «многоэтажностью» от великовозрастного сына или подросшей дочери. «Оглянись во гневе!» - советуют мудрые. «Проглоти злое слово!» - говорят умудрённые жизненным опытом.

МАТЕРЩИНА – один из отрешенных пластов русской лексики, который настолько оскорбляет нравственное и эстетическое чувство всякого воспитанного

человека, что справедливо не допускается в печать. Матерная брань, конечно свойственна подросткам и молодым людям и раньше. Она традиционна, передаётся из поколения в поколение. Возникла она много веков назад, причём не одновременно, а сложилась в течение жизни многих поколений. Ругательства с упоминанием матери когда-то в древности вовсе не были бранью. Когда были живы традиции родового строя, представитель старшего поколения мог обратиться к молодому человеку со словами, напоминающими последнему, чтобы он уважал старших. В частности, он напоминал о том, что он мог быть отцом этого молодого человека, поскольку имел половую связь с матерью: «Ведь я, это самое, ... твою мать!» таким образом, подобные выражения имели первоначально воспитательное значение, напоминали об авторитете старших в кровнородственном коллективе и лишь с течением долгого времени превратились в непристойное ругательство.

С течением времени, с ростом физических и умственным, с нарастанием жизненного опыта привычка к матерной брани превращается у многих людей в некое средство, «облегчающее душу», снимающее стрессовые нагрузки. Вот и тянется «хвост» нецензурщины и в служебные кабинеты, и на производство, получая прописку на рабочем месте, в курилке, даже в общении начальников с подчинёнными (но очень редко – наоборот!). Подросток тоже стремится, вслед за взрослым, скрыть свою чрезмерную обидчивость – и вот начинается словесное лихачество, в котором матерщина играет далеко не последнюю роль.

ВЫВОДЫ

Что же делать? Что противопоставить матерному «валу» в речи подростков и юношей? Прежде всего – устыдиться, поняв, что грязное слово и нечистая мысль выдают человека с головой, дурно характеризуют его. С другой стороны, оглянуться вокруг и увидеть, как отвратительны, так сказать, «носители словесной дряни», как пачкают человека речевые нечистоты. А затем – припасть к чистому роднику народной мудрости, к образцам настоящей речевой культуры, к классической литературе. Больше читать, чаще бывать в театре, на литературных концертах. Банально? Но ведь это «лекарство» уже вылечило не одно поколение. Попробуйте его применить к себе.

РАЗГОВОР О РЕЧЕВОМ «РЕПЕРТУАРЕ»

Культура общения включает умение правильно ориентироваться в ситуации и подбирать фразы с учётом «кому? – зачем? – что? – как?» сказать. Ведь помимо стандартных, повторяющихся выражений, в нашем речевом «репертуаре» должны быть языковые средства, отражающие индивидуальность, показывающие «наших душ золотые россыпи». Вступая в общение, мы подбираем такие слова, которые помогли бы нам установить и поддержать «обратную связь» с собеседником.

В общении большую роль играют обычаи, привычки, сложившиеся в практическом жизненном опыте народа. Русский этикет выработал целый ряд правил речевого поведения, которые можно в целом объединить словами: «ОТ УЧТИВЫХ СЛОВ ЯЗЫК НЕ ОТСОХНЕТ». Восточная мудрость гласит: «ПРИВЕТЛИВОСТЬ – ЭТО ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ, КОТОРЫМ ОТКРЫВАЮТ ЖЕЛЕЗНЫЕ ЗАМКИ ЛЮДСКИХ СЕРДЕЦ».

ПОГОВОРИМ О СЛОВЕ ДЛЯ НАРОДНОЙ ЖИЗНИ

«СЛОВО приравнивалось нашими предками к самой жизни. Слово порождало и объясняло жизнь, оно было для крестьянства хранителем памяти и залогом бесконечности будущего. Вместе с тем... оно утешало, помогало, побуждало на подвиг, заступалось, лечило, вдохновляло... Умение хорошо, т.е. образно, умно и тактично говорить в какой-то степени было мерилем социально-общественного положения, причиной уважения и почтительности» - так писал в очерках о народной эстетике «Лад» Василий Белов.

Ребята поразмышляем над этими словами и ВСПОМНИМ:

Сколько добрых слов у Вас в запасе?

Цените ли вы умение хорошо говорить?

Считаете ли вы, что говорите хорошо?

Думаете ли вы когда-нибудь, почему «слово- серебро, а молчание – золото»? Верно ли это?

Когда и кого вы в последний раз утешили, вдохновили, вылечили словом?

Часто ли к Вам идут за словами совета и утешения, приходят, чтобы «поплакаться в жилетку»?

Вспомните рассказ В. Осеевой «Волшебное слово» о мальчике, которому помогло такое простое и такое необыкновенное слово ПОЖАЛУЙСТА, сказанное тихим голосом, глядя прямо в глаза. Деликатность, тактичность в обращении со словом – одно из главных правил этикета:

Размен - слова, слова – монетки

Для телефонной болтовни,

Как грызуны, как звери в клетке

Должны быть заперты они.

В. Туркин «Я тебя люблю»

Отличная форма общения – нежность. Как часто мы огорчаем своим невниманием, грубостью самых дорогих нам людей, как близко лежат у нас резкие, обидные слова! «Слово – не воробей», - успокаиваем мы себя. Но так ли это? Летучее устное слово, бывает, тяжёлым камнем ложится на сердце, а доброе слово, сказанное вовремя, продлевает жизнь:

Друзья мои, внушайте людям веру

И чаще говорите: «Добрый день!»

И следуйте хорошему примеру –

Продляйте добрым словом жизнь людей!

В. Боков. «Доброе слово»

Сколько же добрых, «волшебных» слов накопил наш родной язык? Очень много. К тому же они окрашиваются в разные тона.

ЗАПОМНИТЕ, ЧТО:

«Здравствуйтесь» может быть произнесено на 40 ладов (кстати, было бы неплохо попробовать, а скольким владеете Вы, попросив друга послушать и «оценить» подтекст, который Вы вкладываете в приветствие).

Дело, конечно, не в количестве сказанных «волшебных» слов, а в том, чтобы никогда не забывать о добром слове для другого, создавать, как теперь принято говорить, «душевный комфорт».

для этого необходимо обогащать свой словарный запас словами и фразами речевого этикета для

ИЗВИНЕНИЯ: Прошу простить... Прошу извинить... Я очень огорчён... Мне неприятно... Мне неловко... Пожалуйста, извините... простите, я не хотел... Боюсь, что я вас задел... Извините... Виноват... Прошу прощения... Приношу извинения... Позвольте попросить прощения... Я не могу не извиниться... Не сердитесь за то, что... Я не хотел вас обидеть... Я виноват перед Вами... Я причинил Вам столько хлопот... Боюсь, что я утомил вас... Извинитесь за меня перед...

ВЫРАЖЕНИЯ СОЧУВСТВИЯ, УТЕШЕНИЯ:

Я Вам сочувствую... Примите мои соболезнования... Мне жалко (жаль) Вас... мне жалко, что так случилось... Я Вас понимаю... Успокойтесь... не волнуйтесь... не огорчайтесь... не расстраивайтесь... Потерпите... Забудьте об этом... Возьмите себя в руки... Соберитесь с мыслями... не надо думать об этом... все пройдёт... Всякое бывает... Ничего не поделаешь... Вы не виноваты...

Расширение словарного запаса, обогащение своего речевого «репертуара» позволит Вам «выразить себя», проявить свои лучшие человеческие качества в общении.

Тема «Права ребёнка»

Цель: формирование представлений о правовых актах; знакомство с основными понятиями: Конвенция о правах ребёнка, права ребёнка, ратифицировать; реализация непривычных прав ребёнка.

ВОПРОСЫ

1. Почему необходимо защищать детство?
2. Что такое Конвенция о правах ребёнка? Каковы права ребёнка?
3. Как реализовать непривычные права ребёнка?

ОБОРУДОВАНИЕ

Эпиграф «Счастье всего мира не стоит одной слезы на щеке невинного ребёнка» Ф.М. Достоевский, Конвенция о правах ребёнка (извлечение), «Педагогическая поэма» А.С. Макаренко. На доске записаны слова с лексическим значением КОНВЕНЦИЯ, РАТИФИЦИРОВАТЬ.

СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНОГО ЧАСА

1. Вступительное слово учителя.

1. О том, почему необходимо защищать детство.
2. О том, что такое Конвенция о правах ребёнка.
3. О том, какие имеет права ребёнок.
4. О том, как же реализовать непривычные права ребёнка.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ребята, обратите внимание на эпиграф занятия «Счастье всего мира не стоит одной слезы на щеке невинного ребёнка». Эта нравственная мысль написана Фёдором Михайловичем Достоевским, эти слова очень часто повторяют, но мало руководствуются ими.

Какова же нравственная мысль этих слов?

Будет ли счастлив мир, если плачут дети?

А ведь дети всё-таки плачут, несмотря на то, что во всём мире во все времена в отдельных государствах был и остаётся высокий уровень жизни. В науке, технике большие достижения, миллиарды уходят на военные нужды и предметы роскоши, при этом миллионы детей угасают, деградируют, становятся беспризорными.

Вспомним «Педагогическую поэму» Антона Семёновича Макаренко. (Текст №1)

Оказывается вот откуда у нас в стране появляются беспризорники, бродяжки, дети без определённого места жительства, без самого необходимого хотя бы только для физического существования.

В нашей стране защита детей всегда стояла чрезвычайно остро. Это мы видим и из поэмы. (Текст № 2).

Каким способом А.С. Макаренко пытался защитить беспризорных ребят?

Как вы думаете, каковы были причины неблагополучия детей, которых А.С. Макаренко пришлось воспитывать?

Как он организовал эту защиту?

А как вы думаете, учитывал ли в воспитании подростков Антон Семёнович права ребёнка?

Конечно же! В этом мы убеждаемся, читая поэму. (Текст № 3)

Ребята, мы видим, что Антон Семёнович Макаренко перевоспитывает, защищает своих воспитанников, руководствуясь естественными правами ребёнка (статья 3, 6, 8), идея которых одна из древнейших и благороднейших в истории человеческой культуры, что ещё в Древнем Риме возникла теория права. В соответствии с этой теорией жизнедеятельность человека стали условно разделять на частную и публичную жизнь.

Частное право гарантирует нам свободу и равенство. Но несоблюдение этих прав ведёт к уголовной ответственности.

Для каждого из нас очень важной является частная жизнь. Именно из частной жизни и складывается в основном наша судьба. И всё-таки, человек в частную жизнь не укладывается. Есть у него и жизнь общественная. Причём мы порой даже не подозреваем, как крепко наша личная судьба связана с судьбой общества и государства, т.е. жизнью общественной. Именно государство призвано наладить дело так, чтобы суметь защитить и нашу жизнь, и нашу свободу, и наше человеческое достоинство.

С этой целью в 1959 году Генеральная Ассамблея ООН провозгласила Декларацию прав ребёнка. В ней утверждается, что некоторые права человека имеют непосредственное отношение к детям, которые нуждаются в особой заботе и внимании, поскольку чрезвычайно уязвимы по причине возраста. Декларация сыграла большую роль в деле защиты детства. Её содержание было призывом к добру, справедливости в отношении детей. Однако мы помним, что декларации имеют лишь рекомендательный характер, их нормы необязательны для исполнения. Поэтому в Международный год ребёнка в 1979 году комиссия ООН по правам человека приступила к разработке проекта Конвенции о правах ребёнка. Работа велась 10 лет. 20 ноября 1989 г. Конвенция о правах ребёнка была единогласно принята Генеральной Ассамблеей ООН. Через год она была РАТИФИЦИРОВАНА нашей страной. Т.е., если мы обратимся к словарю (запись слова ратифицирована, конвенция с их лексическим значением на доске), то поймём, что в 1990 г. Конвенция о правах ребёнка была утверждена верховной властью нашей страны.

Конвенция – это договор, который должен неукоснительно исполняться теми, кто его подписал.

Ратифицировать – утвердить верховной властью международный договор.

Конвенция была наиболее полным документом, в котором права ребёнка приобретают силу норм международного права. Она призвана создать благополучные условия для развития детей, которым предстоит в будущем построить справедливый, гуманный мир.

РАБОТА С КОНВЕНЦИЕЙ (извлечением).

Ребята, у каждого из вас на столе лежит Правовой акт, который называется «Конвенция о правах ребёнка». Это не вся Конвенция о правах ребёнка, а только извлечения из 1 части (ребята вместе с воспитателем знакомятся с актом).

Ребята, вы обратили внимание на то, что некоторые положения Конвенции непривычны, новы для обыденного сознания, достойны специального обсуждения. Например, в ней впервые столь определённо зафиксировано право каждого ребёнка свободно выражать свои взгляды по всем вопросам, но это не значит быть недисциплинированным, нужно помнить о том, что особенностью цивилизованного права является то, что права одного человека кончаются там, где начинаются права другого человека. Т.Е. желая высказать порою критическое суждение в адрес руководителя учебного заведения, сверстника, вы должны учитывать право этих людей на уважительное корректное отношение к ним. Вы должны чаще вспоминать о своём достоинстве, и достоинстве окружающих. И не забывать о том, что каждый имеет право на уважение его достоинства.

А сейчас давайте обратимся ещё раз к Конвенции о правах ребёнка.

-Отметьте в перечне те статьи, которые представляются вам:

- а) наиболее важными;
- б) легко исполнимыми;
- в) нереализуемые в наших условиях.

- Какие методы поддержания школьной дисциплины, уважающие человеческое достоинство ребёнка, вы предложили бы для практики обучения и воспитания?

- Какие права и обязанности учащихся вы включили бы в кодекс своей школы?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Предложенные на рассмотрение статьи из Конвенции о правах ребёнка являются основными и самыми общими. Каждый из вас должен их помнить и не забывать о том, что не только имеет право, но и ОБЯЗАНЫ!

Ребята, если кто-то не понял, о том, какие же права и обязанности у каждого из вас, подходите в индивидуальном порядке. Помощь будет оказана каждому.

Желаю успехов!

Тема «Жизнь как деяние»

Цель: -организация воспитывающей деятельности;
-формирование умений осмысливать собственную жизнь, цели;
-развитие умений и навыков понимать свои силы и возможности.

Оборудование: изречения о жизни философов, мыслителей прошлого; конверт со словами к игре «Добрый след», лукошко, карточки с ситуациями, свеча, нарисованные кораблики (по числу учащихся в классе); карточки со словами: бумага, кабинет, книга, память, друг, магазин, троллейбус.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Преподаватель. Тема нашего занятия «Жизнь как деяние. Эпиграфом к ней я взяла изречение С.Л. Соловейчика: «Уходя, оставьте свет в тех, с кем выпало расстаться». Мы ещё вернёмся к этим словам, а пока обратимся к известной притче. *Некий молодой человек шёл по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал её. Пошёл дальше в поиске других монет. И, действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадают золотые монеты».* Ребята, а как вы ответите на этот вопрос: «Что такое жизнь?»

Преподаватель. Итак, жизнь – это благо, это дар, который даётся человеку лишь однажды. И от него самого зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь.

Известно, время растяжимо.
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.

А что может быть содержанием человеческой жизни? Жизнь предстаёт перед нами как деяние, в основе которого познание и реализация себя, своих возможностей, интересов, стремлений. Они выражаются как в конкретных физических действиях, так и в труде мысли, усилиях души. Попробуем и мы с вами потрудиться духовно.

Духовное состязание «Добрый след».

Каждый ребёнок выбирает карточку со словом. Задача – предложить ряд добрых дел, которые можно совершить, опираясь на выбранное слово. Время для обдумывания – три минуты. Обладатель большого количества добрых дел становится победителем. Напомню, доброе дело совершается на радость и пользу окружающим.

В этом состязании победил.....

Думаю, вы заметили, что некоторые добрые дела мы можем действительно осуществить, не откладывая на потом. Это в наших силах! Давайте оставим добрую память о победителе.

Преподаватель. Итак, получается, что человек рождается, чтобы «деяти» - творить по нравственному закону, который живёт в его душе. Этот нравственный закон – голос совести.

Что он говорил выдающимся мыслителям прошлого?

Чья мысль вам близка?

«Как басня, так и жизнь ценится не за длину, а за содержание» (Сенека).

«Что человек есть в возможности, его творение являет в действительности» (Аристотель).

«Твори дела любви, и для тебя не будет смерти» (Л.Толстой).

«Жизнь есть, несомненно, любовь, доброта, и уменьшение любви всегда есть уменьшение жизни» (Бунин).

Получается, что среди ценностей жизни главная – любовь – желание добра, блага другому.

Работа с корабликами.

Преподаватель. Человек, как большой корабль, плывёт по морю жизни. Чем будет наполнен этот корабль? Грузом каких дел? Посмотрим на себя. *(Раздаются кораблики, на основании или на мачте которых предлагается записать свой ответ.)* А теперь давайте кораблики наших стремлений отправим по морю жизни к светлой пристани добрых дел. Маяком в этом нелёгком плавании пусть будет голос нашей совести. *(Кораблики прикрепляются к листу ватмана.)*

Легко ли строить корабль жизни из добрых дел?

Что для этого необходимо? (Постоянные нравственные усилия.)

Замечательный русский историк и педагог В.О. Ключевский говорил, что зло не рождается из самого себя, а выделяется при неумелом обращении с добром. Следовательно, доброта – это духовный труд, постоянное осмысление того, что есть благо для другого.

Преподаватель. Не следует забывать, что наши дети, когда вырастут, будут относиться к нам так же, как мы сейчас относимся к своим родителям. Ребята, жизнь часто предоставляет человеку шанс совершить доброе дело или отказаться от зла. ШАНС – это вероятность осуществления чего-либо. Жизнь предоставляет нам шанс, но мы не всегда его используем, потому что не хотим сделать достойный выбор. Потом жалеем об упущенном шансе.

Предлагаю вам игру «Шанс и выбор».

Игра «Шанс и выбор».

В лукошке лежат карточки с ситуациями. Тот, кто берёт карточку, должен определить, какой именно шанс посылает ему жизнь, и принять решение, использовать ли этот шанс.

Ситуации:

1. У меня есть деньги, а на углу продаются первые весенние цветы.
2. Ваша знакомая пришла с заплаканными глазами.
3. Посреди улицы стоит в одиночестве малыш.
4. Ты видишь – в первом ряду сидит дама на сломанном стуле.
5. Товарищ жалуется, что его никто не любит. Ты знаешь, что это действительно так.
6. В общественном транспорте вам наступают на ногу.
7. К вам зашла одноклассница поздравить с днём рождения. Она помнила дату, но перепутала месяц.
8. Во время урока кто-то обидел учительницу.
9. Вы получили телеграмму: «Приехать не могу. Болен. Твой брат Иван».
10. Из сумки впереди идущего что-то падает.

Преподаватель. Мы видим, что жизнь всё время предоставляет нам шансы встать на дорогу добра и идти по ней.

А теперь вернёмся к нашему эпитафю. Как вы понимаете слова С.Л. Соловейчика?

А закончим занятие «Проблемой на ладошке»

У меня в руках свеча. Она символизирует мою жизнь. Что я понял сегодня на занятии? Возьмите свечу в руку и дайте свой ответ.

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!

**Нравнодушие
(заключение)**

*Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть.
А.П. Чехов*

«Не бойся врагов - в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предадут, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство», - писал в довоенные годы Бруно Ясенский.

Одни меры борьбы с вредными привычками без резких общественных мер осуждения и воздействия недостаточны.

Если бы каждый из нас не прошёл мимо подростка, употребляющего спиртное, не уходил молча возмущённый от пьяных сквернословов, не стесняющихся играющих

рядом малолетних детей, наверное, в сочетании с государственными мерами это принесло бы большие результаты.

Тем более не должно быть равнодушия в борьбе с наркоманами, токсикоманами. Мы единодушно обсуждаем «соблазнитель», жалеем жертвы, говорим о необходимости блокировать болезнь, лечить недуг, изгонять его из общества. Но как?

Для этого нужно чётко представить причины возникновения вредных привычек и зависимостей, а также психологические, социальные, биологические механизмы и их взаимодействия.

Словом, надо как можно быстрее наладить всестороннее изучение проблемы с выходом на практическое использование полученных результатов. И в этом, безусловно, поможет программа по искоренению вредных привычек и зависимостей, от неё зависит многое, она предусматривает привлечение не только педагогов, психологов, социальных педагогов, но и врачей наркологов, психиатров, отдел по делам молодёжи, детскую комнату милиции.

Литература

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодёжи. –М.: Юридическая литература, 1998 г.
2. Гадасина А.Д. Плоды запретов. М.: Просвещение, 1991 г.

3. Матвеев В.Ф., Гройсман А. Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя. –М.: просвещение, 1997 г.
4. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание. М.: Просвещение, 1997 г.
5. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана. Кн. для учителя. –М.: Просвещение, 1998 г.