



ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА С УЧАЩИМИСЯ 6-ГО КЛАССА НА ТЕМУ: «РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ»

Разработала: педагог-психолог
Мосиенко Кристина Алексеевна

МКОУ «Миндерлинская СШ»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, охрана здоровья и сплочение классного коллектива.

Задачи:

Обучающие:

- повысить коммуникативную компетенцию учащихся, членов классного коллектива;
- способствовать развитию навыков самоанализа;
- систематизировать знания о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развивать умение рассуждать, делать выводы, опираясь на ранее полученные знания, оценивать себя.

Воспитательные:

- прививать уважение друг к другу.
- способствовать формированию активности, сознательности, ответственности за собственное здоровье, культуры поведения.

Предполагаемый психологический результат: приобретение и проживание опыта межличностного взаимодействия в сотрудничающей манере.

Образовательное пространство урока:

- В.А. Радионов «Я и все-все-все» Тренинговые занятия по формированию социальных навыков. Я. – 2002;
- «Система работы по формированию классного коллектива», составитель И.А. Тисленкова, В. – 2007;
- <http://www.psyoffice.ru/>;
- zavuch.info

Материалы и оборудование: цветные листы, маркеры, 2 листа ватмана, проектор, экран, памятки.

Методы организации деятельности:

- словесный (беседа, рассуждение, выступления учащихся в ходе индивидуальной, коллективной и групповой работы, самоанализ);
- практический (решение заданий по принципу соревнования в процессе обобщения и систематизации материала, на завершающем этапе занятия);
- иллюстративный (обобщение материала с опорой на слайды);
- стимулирования мотивации к познанию (самореализация учащихся).

Этапы мероприятия:

1. Самоопределение к деятельности. Организационно-мотивационный момент – 5 минут.
2. Активизация к совместной цели – 5 минут.
3. Постановка цели – 5 минут.
4. Работа в группах над проектами – 10 минут.
5. Защита проектов «Рецепт счастья» - 5 минут.
6. Обсуждение хода работы над проектом – 5 минут.
7. Рефлексия деятельности – 5 минут.



1 этап. Самоопределение к деятельности.
Организационно – мотивационный момент (5 мин)

Приветствие

Цель: снятие напряжения, установка на занятие.

- Ребята, давайте встанем в плотный круг, так, чтобы каждый почувствовал плечо соседа и поприветствуем друг друга на разных языках, на которых знаете.

Hello!

Zdraviete!

Һаумыһығыз!

Isenmesez!

Zdravo!

Здравствуйте!

Shalom!

Bonjour!

Assalomu alaikum!

Konnichi wa!

- Как вы думаете, что означает слово «здравствуй»?
- Правильно, пожелание здоровья. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье.

- Хочу напомнить вам правила общения на занятии:

1. Правило ушей - ты говоришь, я слушаю, я говорю - ты слушаешь.
2. Правило поднятой руки.
3. Правило языка - выражаю своё отношение к действиям, а не к человеку.
4. Правило участия – участвуют все.



- Ребята, обратите внимание на девиз занятия:

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»

Артур Шопенгауэр



Упражнение «Знакомство»

Имя+слово-ассоциация с понятием «Здоровье»

Цель: устранение психологических барьеров, знакомство с участниками.

- Прошу выбрать листок голубого или желтого цвета для записи своих имен.
- На бейджах напишите свои имена и представляясь, назовите имя и слово, ассоциирующееся с понятием «Здоровье».

2 этап. Активизация к совместной цели (5 мин)

Упражнение «Весёлая многоножка»

Цель: Разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Ход игры: - Предлагаю всем встать в круг, затем повернитесь направо и положите руки на плечи впереди стоящему.

- Есть такое необычное животное – многоножка, она очень длинная и веселая. Давайте представим нас такой многоножкой. Обратите внимание на то, что у нее много ног, и они должны двигаться как одна нога, иначе многоножка не сможет двигаться вперед. На счет три все начинаем движение с правой ноги.
- Хорошо, а теперь предлагаем двигаться назад. А теперь попробуем вместе прыгнуть. Снова наша многоножка начинает движение.
 - Благодарю всех за активность и надеюсь, что ваше настроение улучшилось, а активности стало в два раза больше.



3 этап. Постановка цели (5 мин)

Цель: настроить на восприятие первоначального понятия о содержании понятия «здоровый образ жизни».

- Скажите, что такое «здоровый образ жизни»?
- Насколько необходимо вести здоровый образ жизни?
- Для чего?
- Что мы сами можем сделать для своего здоровья?
- Сейчас я вам предлагаю поработать над проектами рецептов «здорового образа жизни» или «счастья», исходя из девиза нашего занятия.
- Продумайте компоненты рецепта.

4 этап. Работа в группах над проектами (10 мин)

Упражнение «Рецепт счастья»

Цель: пропаганда ЗОЖ, развитие навыков самоанализа, сотрудничества и способности к самовыражению, систематизация знаний о здоровом образе жизни.

Ход упражнения: - Для дальнейшей работы группа должны разделиться на две группы по цвету для бейджей.

- А теперь командам предлагаю составить «рецепты счастья» – компоненты здорового образа жизни. (Счастлив и успешен тот, кто здоров). Работа выполняется на листах ватмана – проект. «Рецепты» можно написать, а можно зарисовать. Выполненные проекты необходимо защитить (представить).



5 этап. Защита проектов «Рецепт счастья» (5 мин)



- Предлагаю выбрать наиболее важные пункты для одного итогового рецепта.

- ✚ Семья
- ✚ Понимание, доверие
- ✚ Уважение
- ✚ Дружба
- ✚ Любовь
- ✚ Здоровье родных
- ✚ Занятие спортом
- ✚ Активный образ жизни
- ✚ Здоровое питание
- ✚ Здоровый сон

6 этап. Обсуждение хода работы над проектом (5 мин)

Обсуждение .

- Что чувствовали ребята во время выполнения работы?
- Кто был лидером? Вы его выбирали? Вам было комфортно работать с ним?
- Работали ли вы дружно или вам что-нибудь навязывали?
- Думали ли вы когда-нибудь о том, что такое счастье и связывали ли понятия «здоровье» и «счастье»?



7 этап. Рефлексия деятельности (5 мин)

Цель: получение обратной связи.

Описание: - Наша встреча подошла к концу, прошу всех участников оценить наше занятие (в двух словах), отвечая на вопрос :

- «Как бы вы рассказали о занятии:
- родителям (1 подгруппа),
- друзьям (2 подгруппа)».



Упражнение «Ящички-Хрящички-Спички»

- А теперь попрошу встать всех в круг.
- Придумайте слова, которые имеют окончания: «...чки» или «...ики!».
- Сначала попробуйте крикнуть громко и дружно каждый свое слово.
- А теперь по моему знаку все одновременно прыгают вверх и кричат свои слова.
- **Будьте здоровы!** Вот как чихнула сейчас наша с вами многоножка!

- В конце нашей сегодняшней встречи хочу подарить вам стихотворение Бориса Коренфельда «Подставляйте ладоши...». Они представлены в памятках, которые я для вас подготовила. В них также есть незаполненный лист. Мне бы очень хотелось, чтобы вы продумали составляющие рецепта вашего личного счастья.

Подставляйте ладони
Я насыплю вам счастья.
Есть источник бездонный
В дождь, в грозу и
ненастье.

Я насыплю вам счастья,
Сколько вы захотите.
Это всё в вашей власти.
Ну берите, берите!

Нет конца и начала.
Нет границ поперечных.
Только вы, получая,
Улыбнитесь сердечно.

И скажите кому-то,
Просто доброе слово.
Не лукавствуя мудро,
Это счастья основа.

Не жалейте улыбок,
Не жалейте участия.
И средь бед и ошибок
Вы получите счастье!

Отдавать его будем
Тем, кому пожелаем.
И, даря счастье людям,
Мы счастливыми станем.



- Мне сегодня очень понравилось с вами работать. Но и мне хотелось бы услышать как вы оцениваете наше занятие. В двух словах Благодарю вас за работу и желаю удачи, успехов и здоровья.



Спасибо! Будьте здоровы!