

Методические рекомендации

Формы и методы организации здорового досуга детей и подростков



Составитель: Жукова В.В.
методист МБУ ДО ДДТ

г. Мензелинск
2022г.

**«Мудрое распределение времени есть основа
для гармоничного развития человека»**

Досуговая деятельность означает содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива должна принадлежать ученикам, однако учитель не должен быть сторонним наблюдателем, помнить о своих функциях воспитывающего взрослого. Сюда же можно отнести и спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учеников могут проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.

Методы, формы досуговой педагогики представляют пути и способы осуществления этого процесса в сфере свободного времени. К методам досуговой педагогики относятся методы игры и игрового тренинга, методы театрализации, методы состязательности, методы равноправного духовного контакта, методы воспитывающих ситуаций, методы импровизации» (С.А.Шмаков). Остановимся на методах, выделяемых С. А. Шмаковым, более подробно:

1. *Методы театрализации.* Досуговая деятельность учащихся имеет огромное множество сюжетов и социальных ролей. Непринуждённое общение учащихся может быть в виде различных вечеринок, «капустника», «театральной гостиной», русских посиделок «праздничного вечера» и др. Метод театрализации реализуется через костюмированные сценки, обряды, ритуалы, и т. п. Театрализация знакомит ребят с различными сюжетными ситуациями из жизни.

2. *Методы состязательности.* Состязание — это внутренний толчок для раскручивания творческих сил, стимулирование к поиску, реализации и открытию. Школьники должны учиться состязаться. Досуговая деятельность всегда очень эмоциональна, поэтому она стимулирует крайние формы поведения: азарт, некое состояние эффекта, волнение, обиды и др. Например, очень низка культура «боления» болельщиков в детском спорте, состязаниях, коллективных играх. В этом случае нужно учить воспитанников достойно принимать победу соперников.

3. *Методы равноправного духовного контакта.* Эти методы основаны на совместной деятельности детей и взрослых, так сказать «на равных» во всем. Учителя и учащиеся — считаются равноправными членами школьных клубов, объединений, творческих кружков. В организации совместной досуга для детей и взрослых, которая основана на равноправном духовном контакте, в то же время нельзя забывать о так называемой «красной линии».

4. *Методы воспитывающих ситуаций.* Воспитывающая ситуация — это специально созданные учителем условия для детей и подростков. Такие ситуации не должны быть надуманными. Они должны отражать жизнь со всеми её сложностями и трудностями. Учитель должен специально создавать условия для возникновения необходимой ситуации, но сама ситуация должна быть естественной. Важную роль для использования такого метода играет неожиданность. Для того чтобы воспитанник, который может ожидать определенной реакции педагога, заранее не готовил себя к сопротивлению и, действия для него были неожиданными.

5. *Методы импровизации.* Импровизация — это действие, которое не является осознанным и не подготавливается заранее, действие, которое получается экспромтом. В импровизации заложено имитационное поведение. Методы импровизации противопоставляются школьным методам репетиционности. Метод импровизации служит для порождения азарта ребенка, развивает творчество.

6. Самый главный метод, который выделяет учёный — это метод игры.

Воспитательная работа, как любое социально-психологическое культурологическое явление, имеет форму.

Форма воспитательной работы – это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми.

В поисках формы педагог исходит из содержания: отбирает оптимальное средство, которое бы наилучшим образом несло на себе нагрузку внешнего оформления идеи. Ребенок же от формы идет к содержанию: он воспринимает внешнее, продвигаясь к сути; он увлекается формой, чтобы потом принять идею.

У формы одно ключевое назначение:

она помогает дифференцировать педагогическое влияние, подчеркивая особенность детей, подростков и молодежи, несходство групп, индивидуальностей.

Виды и формы воспитательной работы.

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Активные формы организации деятельности
1.	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Урочная: семинар, лекция, ролевая игра, защита проекта, творческий отчет, нетрадиционная форма. Внеурочная: конференция, круглый стол, интеллектуальный марафон,
2.	Общественная	Содействует социализации учеников, включает	Выпуск периодической печати, дискуссия, работа самоуправления, шефство.
3.	Ценностно – ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего “Я”.	Диспуты на нравственные темы, этикет и профессиональная этика, тестирование, анкетирование, составление психологической карты, акции милосердия.
4.	Спортивно – Оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений.	Кружки, секции, общефизическая подготовка, спартакиады, товарищеские состязания.

Формы воспитательной работы

А	Агитбригада Азбука: - познавательная; - здорового образа жизни; -человеческих знаний; - цветов.	Айсберг замыслов Академия нескучных наук Акустический концерт Акция милосердия. Акция памяти А ну-ка, девушки!	Анкетирование Анкета желаний Антология песни Арбузник Ассамблея Ассорти остроумных забав Атака	Ателье по ремонту испорченного настроения А у нас во дворе Аукцион:- знаний; - интересных дел; - бизнес проектов.
Б	Бабушки и внуки Бабушкины посиделки. Бумеранг	Бабушкины рецепты здоровья Базар головоломок Бал Наташи Ростовой	Бег по дорожкам к...здоровью Бенефис коллектива Блиц турнир	Богатыри земли нашей Бокс знатоков Бюро добрых услуг
В	Валентинов день Вальс желаний Вертушка Веселись, честной народ Веселые ответы Веселые старты Ветер странствий.	Вечер: - витрина чувств - вопросов и ответов; - легенд; - разгаданных и неразгаданных тайн - самые дорогие мне люди	Вечер: - созвездия спортивных талантов; -творческого портрета «Кумиры» Виват, гимназия! Викторины Вперед, мальчишки!	Выборы жизненного кредо Выставка: -воздушных змеев; - значков «Ребенок - тоже человек»; - кошек и собак; - лесных даров.
Г	Газета – молния Галерея: -народных героев; -народных кумиров; -талантов.	Географическая карта моей Родины. Гонка преследований Гостиная музыкальная.	Город: - веселых мастеров; - песчаных дворцов. Гороскоп имен Гранд-викторина	Грибная охота Гимнастика: - для тренировки ума; - маленьких волшебников.
Д	Девушка-краса, девичья коса Делай с нами, делай лучше нас. Деловая игра Дерево идей Десант	Дело мастера боится Дело по секрету Дельфийские игры День: - народных ремесел; - национальной кухни; - игры и игрушки;	День матери. День науки. Дерево идей Десант Диалог культур Дискотека Диспут «Познай себя»	Домашний любимец Дом, который построишь ты. Дорога успеха Дорога успеха Дуэль чести Давайте знакомиться!
Е	Единоборство	Енот и его друзья!	Ералаш	Если бы я был...
Ж	Живая газета Живая скульптура	Живи родник! – акция Живая связь времен	Жизнь замечательных людей	Жираф большой, ему видней?
З	Зарница За страницами семейного альбома	Защита:- фантастичес-ких проектов; - профессий.	Звездный час Звучат голоса предков Звучащие краски	Зеркало идей Зазывалочки Зимние игрища
И	Игровая программа: - в стране Витаминке; - детские шалости;	Игры: - ролевые; - с предметами; - деловые, - тренинговые;	Играй город. Игро - кросс Игротека напрокат Известные люди в моей семье	Ипподром для любителей лошадей Исторические битвы. История в лицах.

	-путешествие в страну чудес; - строим дом; яблочные фантазии.	- сюжетные; - игры-драматизации.	Интеллектуальный бой Интеллектуальный ринг	История моего рода Игровые баталии. Игрища
К	Калейдоскоп событий Календарь школьной жизни КВН КВГ Клуб:- бабушек - встреч; -молодых родителей; -олимпийского резерва.	Конкурс: - военной песни; -домашних волшебников; - мисс и мистер школа; -плаката, панно; рисунков на асфальте, -рыбаков; -танцевальный бум; - искры творчества.	Книга добрых дел Кольцовка загадок Кольцовка песен Концерт «Ромашка» Кредо моей жизни. Крестики – нолики Крем-брюле или чем опасна сладкая жизнь? Кругосветка Крендель. Вкусная история	Копилка: - нужных для жизни знаний; - полезных дел. Крестики – нолики «Круглый стол» по проблеме Кунсткамера нравственных уродств Курьезы жизни
Л	Лекторий Лестница достижений Летопись дел	Легенда наших дней Листопад вопросов Литературный вечер	Литературный карнавал Литературная дуэль Лифт познавательный	Ломбард Лото пословиц и поговорок
М	Мои колыбельные. Мамины руки не для скуки Марафон ребячьих компаний	Масленица Мир вашему дому Мир увлечений нашей семьи Многоголосье	Митинг Мозговой штурм Молодежное рок-кафе Молодежные забавы Молодым строить города	Мое любимое блюдо Мое любимое блюдо Музей одной картины Музейные уроки Мой знак зодиака
Н	Народные художественные промыслы.	Народные игрушки Наши долгожители. Наша родословная	Наши находки Наш талисман Нам есть, кем гордиться!	Неделя добрых дел Новости мира Неделя веселого портфеля
О	Овощной базар Огонек Орлянский круг	Операция «В зоне детской заботы» Орленок	Остров сокровищ Отцы и дети О братьях наших меньших	О чем говорят фотографии? Оч. умелые ручки
П	Парад профессий Праздник:- березки, - Нептуна, -хоровода. Переключка поколений Перекресток мнений	Перепись школьного населения Персональная выставка Поле чудес Политинформация Песенный марафон	Правовое лото Практикум Презентация проекта Пресс бой Пресс-конференция Поющие краски Подарки щедрой осени	Путешествие: - в мир сказок; - в народную мудрость; - к истокам. Почему улицы носят такие названия?
Р	Радужный день Разговор при свечах Разнобой Разноцветный мир	Реликвии моей семьи Ринг Ретро турне. Ретро турне.	Робинзонада Ролевая игра Регата Рейд	Русские посиделки Рыцарский турнир Рыжики наши любимые
С	Сеансы ароматерапии Семейная книга рекордов	Скачки Словарь жизненных приоритетов	Сок – шоу Соревнование по лапте и городкам Спортивный ринг	Стрельба по мишеням Суд над вредными привычками

	Семейная спартакиада Сказка зимнего леса	Смотр учебных достижений	Старый бабушкин сундук	Сувенирная лавка Сюита народных игр
Т	Таможня будущего Творческие встречи Творческий отчет для родителей Телемост с героями	Телефон доверия Тематические выставки Теневой театр Ток- шоу	Традиций хоровод Традиция семейного чаепития Тренинг Тропа охотников	Трудовой десант Турнир:- знатоков, -Шерлок Холмсов. Туристический слет Тет – а - тет.
У	Угадай мелодию Узорный платок	Университет жизненного опыта	У меня зазвонил телефон Умники и умницы	Устный журнал Уроженец наших мест
Ф	Фабрика: -комплиментов; - Деда Мороза. Факельное шествие	Фестиваль: - дружбы; -социальной рекламы; - натальной живописи.	Фан – игра Форум Фото вернисаж Фантазеры 6 «Б»	Фонарщик и маленький принц Фортуна Фонтаны Петергофа
Х	Хит-парад слоганов	Хоровод друзей	Хочу все знать!	Художественный салон
Ц	Цветочный базар	Целебное лукошко	Цирк зверей	Царевна - несмеяна
Ч	Чародейка	Час вопросов, ответов	Чем бы дитя не тешилось	Что? Где? Когда?
Ш	Шар - шоу Шкатулка с секретом.	Школа борцов за мир. Школа вежливых наук	Шоу маленьких разбойников	Штурм идей Шумовой концерт
Э	Экологическая тропа. Экологическая сказка Экран новостей	Экспедиция за знаниями Эрудит	Эрудит-хоккей Эрудицион Экскурсия	Эстафета: -трудовых дел; -юный спасатель.
Ю	Юнга, боцман, капитан.	Юбилей коллектива	Юморина	Ювелирное искусство предков
Я	Я знаю, умею, могу.	От «А» до «Я»- скажи кто я?	Ярмарка мастеров	Ярмарка сувениров

(Разработано: методистом высшей категории ДДТ №15 г.Набережные Челны Ивановой М.Ю.)

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И АКЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.

Игры для вводной части занятия

«Я – великий мастер»

Цель – знакомство участников друг с другом, формирование позитивного образа «Я».

Техника. Каждый участник тренинга представляется и говорит «Я великий мастер...», добавляя то, что он хорошо умеет делать.

«Снежки»

Цель – снятие напряжения и создание предпосылки для активной совместной работы.

Материалы – листы бумаги формата А4, фломастеры и маркеры разных цветов (при необходимости).

Техника. Всем участникам предлагается разделиться на две команды, занять места по разные стороны линии раздела. По сигналу ведущего все участники «лепят» снежки из заранее приготовленных листов бумаги и стараются перекинуть их территорию команды-соперницы. Выигрывает та команда, у которой после сигнала об окончании останется меньше снежков на своей территории.

Можно заранее написать на листках добрые пожелания друг другу. В завершении игры поднять листы и зачитать пожелания вслух. Также можно на листах написать слова, характеризующие ЗОЖ, ассоциирующиеся с занятиями спортом, активным отдыхом, здоровьем и т.д. Затем зачитать слова вслух, выписать на доске неповторяющиеся из них и обсудить каждое слово.

«Перепись населения»

Цель – раскрепощение участников, формирование контактности и общительности.

Техника. Одной из причин формирования ряда зависимостей является кажущееся снятие при их помощи внутренней напряженности, следствием которой являются барьеры в общении. Игра помогает снять зажимы в общении с другими людьми.

Инструкция: «Внимание! В течение 1 минуты каждый участник должен собрать как можно больше подписей одноклассников. Подпись должна быть разборчивой».

Можно усложнить игру. В таком случае надо собирать не подписи, а по одному доброму слову, которое ассоциируется у участников с игроком, собирающим подписи.

«На море едут...»

Цель – знакомство участников, сплочение группы, выявление интересов участников группы.

Техника. Играющие становятся в большой круг. Ведущий говорит: «На море едут...» (например, «те, кто любит играть в футбол»). Играющие, к которым относится это высказывание, выходят из круга вперед и образуют маленький круг. По команде ведущего возвращаются на место. Так повторяется до тех пор, пока каждый из участников хотя бы раз не окажется в маленьком круге.

«Зарядка»

Цель – снижение напряжения, активизация группы.

Техника. Один участник показывает какое-нибудь движение, а все остальные повторяют его четыре раза. И так каждый по кругу показывает движение, которое все опять повторяют. Можно делать это упражнение в движении по кругу.

«Спираль»

Цель – сплочение группы и командообразование.

Техника. Группа делится на две команды. Каждой команде дается задание: встать в соседние углы комнаты в шеренгу, взявшись за руки, завернуться в тугую спираль и затем пройти по диагонали в противоположный угол и обратно, кто быстрее. Задания выполняются последовательно.

«Скала»

Цель – сплочение группы.

Техника. Все участники, изображая «скалу», встают в одну линию очень плотно, держась друг за друга. Ступни – как выступы на «скале». Каждый проходит по очереди «по краю пропасти, держась за скалу» и встает в конец линии. Проходить вдоль пропасти нужно вплотную к ступням, поэтому у участников и возникает необходимость держаться за других.

Игры для основной части занятия

«Давление группы»

Цель – отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

Техника. Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3 способами: агрессивно, неуверенно, уверенно.

Ведущий описывает ситуацию: «Лидер двора или знакомые просят...

...спрятать дома какую-нибудь вещь;

...солгать родителям по какому-нибудь поводу;

...прогулять физкультуру».

Вопросы для обсуждения:

1. Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
2. Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
3. Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

«Социум»

Цель – определить, как человек делает выбор, что ему в этом может помочь.

Материалы: купоны двух цветов по 10–15 штук каждого цвета.

Техника. Из группы для проведения игры выбирается доброволец («арбитр»), затем он выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды.

Ведущий зачитывает ситуацию, касающуюся выбора образа жизни. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая – «против» (5 мин). Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца и дает ему задание внимательно выслушать обе команды. За удачные, на его взгляд, аргументы «арбитр» может присудить команде купон. После выступления обеих команд «арбитр» должен решить: к какой команде он хочет присоединиться. После этого подсчитываются купоны.

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно ли было сделать выбор «арбитру»?
2. Какие приводились аргументы «за» и «против»?
3. Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существовавшая установка и т.д.).
4. Как человек сделал выбор?

«Отказ»

Цель – дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Техника. Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

1. одноклассник (сосед, лидер двора) просит тебя солгать его (твоим) родителям по какому-либо поводу;
2. одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то его вещи у тебя дома;
3. одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя;
4. одноклассник (сосед, лидер двора) просит тебя прогулять физкультуру.

Задание подгруппам: в течение 7 мин придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий: если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения навыков отказа и влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируйте на вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

«Прыжки на «три»

Цель – снятие эмоционального напряжения, активизация работоспособности; тренировка внимания.

Техника. Стоя в кругу, группа считает от 1 до... Каждый по очереди называет очередное возрастающее число. Вместо числа, включающего 3, или делящегося на 3, нужно подпрыгнуть. Через какое-то время тех, кто ошибся, можно исключать. И так – до победителя.

«Чемодан в дорогу»

Цель – снятие напряжения, повышение самооценки.

Техника. «Давайте за несколько минут попробуем повысить свою самооценку. Самый смелый участник приглашается к доске. Представим, что он собирается в долгое путешествие. Давайте вместе поможем ему собрать чемодан в дорогу, наполняя его положительными качествами этого человека и добрыми пожеланиями».

Обсуждение: «Какие из перечисленных качеств характеризуют успешного человека, активного человека, порядочного человека?»

«Рисунок «Я реальный – Я идеальный»

Цель – анализ образа «Я», выяснение самооценки.

Техника. Ребята в течение 10 минут рисуют себя в двух ипостасях – реальной и идеальной.

Обсуждение: «Опишите себя. Чем отличаются два человека на рисунке? Что нужно сделать для того, чтобы достичь своего идеального «Я»?

«Мои сильные и слабые стороны»

Цель – рефлексия, активизация умения мыслить о себе позитивно и положительно.

Техника. Ведущий просит участников подумать и описать на листочках от 3 до 5 сторон своей личности, которые помогают справиться с затруднительными ситуациями, и от 3 до

5 сторон, которые мешают. Каждый участник по кругу зачитывает свои «сильные стороны», а остальные – поддерживают его, добавляя еще что-то ему от себя.

Обсуждение: «Какие еще качества необходимо развивать в себе?»

«Наши увлечения»

Цель – расширить представления о возможных видах активного отдыха; сплочение группы.

Техника. Сначала участник рассказывает, как ему помогает его хобби. Затем все желающие добавляют, как еще ему может помочь названное хобби. Обсуждение хобби, увлечений, их роли в жизни участников («Как это мне помогает?»)

«Хлопки на «три»

Цель – снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, тренировка внимания.

Техника. Стоя в кругу, группа считает от 1 до 30 (или большего числа). Каждый по очереди называет очередное возрастающее число. Вместо числа, включающего 3, или кратного 3, нужно хлопнуть в ладоши. Задание не считается выполненным, пока группа не дойдет до 30 (или большего числа) без ошибок.

«Я вхожу в ...»

Цель – отработка навыка уверенного поведения в разных ситуациях, сплочение группы.

Техника. Приглашается один доброволец. Его задание – определить для себя какое-либо место (стадион, плавательный бассейн, теннисный корт, фитнес-клуб, спортивный зал школы, палатка, лодка, рок-концерт, подвесной мост, комната смеха/страха).

Упражнение начинается с того, что актер-доброволец «входит» в выбранное им место и начинает импровизировать (с текстом или без него). Он не называет место действия напрямую, но дает зрителям внятные намеки. Когда зрители поняли, что и где происходит, они могут подключиться к сценке в роли тех людей, которые могли бы находиться в данном месте. Важно, чтобы сценка продолжалась еще минуты 3, отличаясь при этом реалистичностью.

Обсуждение: «В каком месте вы чувствовали себя наиболее комфортно? В какой роли вам было интереснее всего? В каких из проигранных мест вам было приятнее всего находиться с друзьями, а где лучше быть одному?»

«Коллаж»

Цель – сплочение группы, развитие мелкой моторики, развитие умения действовать в команде, расширение представления о понятии ЗОЖ как об основе счастья и успеха.

Материалы: журналы, клей, ножницы, листы формата А2–А3.

Техника. Группа делится произвольно на команды из 5 человек, и каждой команде выдается лист ватмана, клей, ножницы. Также выдается пачка журналов, газет, буклетов, брошюр, флаеров, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему коллажа и объясняет, что подразумевается под коллажем.

Возможные темы: «ЗОЖ», «Здоровый человек», «Моя безопасность», «Активный отдых», «Наши полезные привычки», «Счастье», «Успех».

После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его всем остальным. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину.

«Снежный ком»

Цель – развитие ассоциативного мышления.

Техника. Ведущий говорит: «Если бы я поехал на летние Олимпийские игры...», «Если бы я хотел играть за футбольную сборную...», «Если бы я пошел в поход...», «Если бы у меня не было компьютера...». Следующий участник повторяет фразу предыдущего игрока,

завершив её своим вариантом. Так по кругу составляется рассказ и затем разыгрывается в образах.

«Фотограф»

Цель – развитие зрительной памяти, сплочение группы.

Техника. Группа формирует композицию на тему: «Рыбалка», «Охота», «Туризм», «Спорт», «Танцы». Ведущий запоминает расположение группы и выходит за дверь. Группа проводит 3 изменения в своей композиции. Ведущий должен восстановить композицию. Затем участники по очереди пробуют себя в роли ведущего.

«Билет на футбол»

Цель – развитие коммуникативных навыков.

Техника. Учащиеся разбиваются на пары. Разыгрывается ситуация: в кассе нет билетов на футбол. Задача «болельщика» убедить «кассира» продать билет. После игроки меняются местами.

«Скульптура»

Цель – развитие актерских способностей, креативного мышления.

Техника. Группа разбивается по парам. Один участник «лепит» из другого «скульптуру» в течение 1 минуты. Затем «скульптура» «оживает» и показывает короткую сценку (можно озвучить движения). Затем участники меняются ролями.

В конце участники выбирают лучшего «скульптура» и «скульптуру» и награждают их аплодисментами.

Варианты скульптур – охотник, метатель копья, спортсмен, занимающийся бегом через барьеры, космонавт, танцор, балерина, теннисист и т.д.

«Угадай «Кто?»

Цель – развитие актерских способностей, креативного мышления.

Техника. Из группы выбираются 5 пар. В каждой паре – «скульптор» и «скульптура». Ведущий сообщает им, кого они должны изобразить так, чтобы остальные участники-зрители не слышали. «Скульпторы» создают «скульптуры». Затем зрители отгадывают, кого обозначает та или иная «скульптура». И награждают аплодисментами самую лучшую пару.

Варианты скульптур – штангист, гимнастка, борец и т.д.

«День из жизни»

Цель – развитие ассоциативного мышления.

Техника. Участникам, стоящим в кругу, предлагается прожить один день из жизни учителя физкультуры. Ведущий начинает ассоциативный ряд: «Звонок, урок, свисток». Остальные участники должны по очереди называть по одному существительному, описывающему день учителя физкультуры.

Варианты – биатлонист, балерина, ученик, путешественник и т.д. Игра может проводиться как профориентационная. Тогда целесообразно использовать разные, не похожие специальности: бухгалтер, сталевар, модель, врач, водитель, штукатур, секретарь, актер и т.д.

Если интерес к игре после нескольких специальностей падает, то можно предложить нестандартные специальности: цирковой артист, президент и т.д.

«Бег ассоциаций»

Цель – развитие ассоциативного мышления.

Техника: Участники сидят в кругу. Ведущий произносит слово, например, «стадион». Ближайший к ведущему участник называет любое существительное, которое у него ассоциируется со словом «стадион». Например, «болельщики». Следующий участник называет слово, которое ассоциируется со словом «болельщики» и так далее. Чтобы усложнить игру можно:

стимулировать участников к более быстрым ответам;
чаще менять первое слово (сразу после одного круга);
запускать новое слово до того, пока закончился предыдущий круг;
запускать новое слово сразу после того, как первое передано следующему игроку;
запускать слова одновременно в противоположных направлениях;
изменить условия игры таким образом, чтобы все участники должны были называть ассоциации к первому слову (в данном случае, чем больше кругов проходит, тем сложнее).

«Аукцион»

Цель – активизация группы, актуализация знаний о ЗОЖ.

Техника. Игра – соревнование. Ведущий задает вопрос, и участники по кругу называют слова. Время на обдумывание – не более 5 секунд. Кто не назвал слово, тот выбывает из игры и выходит из круга. Аукцион выигрывает тот, кто называет слово последним.

Темы: «Какие виды спорта есть на свете?», «Какие активные развлечения вы знаете?», «Какой спортивный инвентарь вы знаете?» и т.д.

«Катастрофа в пустыне»

Аналоги – «Кораблекрушение» и «Посадка на Луне».

Цель – отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги; актуализировать знания в области безопасности жизнедеятельности.

Техника. Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Инструкция. «С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершающего перелет из Европы в Центральную Африку. Во время полета над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер совершил аварийную посадку в пустыне. Самолет разрушился, но пассажиры чудом спаслись. К сожалению, ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые оказались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить номер 1 у самого важного предмета, номер 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение 10 мин».

Список предметов:

1. Охотничий нож.
2. Карманный фонарь
3. Летная карта окрестностей.
4. Полиэтиленовый плащ.
5. Магнитный компас.
6. Переносная газовая плита с баллоном.
7. Охотничье ружье с боеприпасами.
8. Парашют красно-белого цвета.
9. Пачка соли.
10. Полтора литра воды на каждого.

11. Определитель съедобных растений и животных.
12. Солнечные очки на каждого.
13. Литр водки на всех.
14. Легкое полупальто на каждого.
15. Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на тройки и проранжировать эти же предметы снова в течение 10 мин уже совместно с партнерами (при этом номерами заполняется уже второй столбик в бланке со списком предметов).

Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее пятнадцати минут.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры.

Обычно возникает вопрос о правильном ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей.

Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй вариант. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Вариант «Ждать спасения» (по мнению экспертов, предпочтительный)

1. Полтора литра воды на каждого. В пустыне она необходима для утоления жажды.
2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от прохлады ночью.
4. Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
5. Парашют красно-белого цвета. Средство спасения от палящих лучей солнца и сигнал спасателям.
6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
8. Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.
11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.
14. Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь вызовет обезвоживание организма.
15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям»

1. Полтора литра воды.
2. Пачка соли.
3. Магнитный компас.
4. Летная карта окрестностей.
5. Легкое полупальто на каждого.

6. Солнечные очки на каждого.
7. Литр водки на всех.
8. Карманный фонарь.
9. Полиэтиленовый плащ.
10. Охотничий нож.
11. Охотничье ружье с боеприпасами.
12. Карманное зеркало.
13. Определитель съедобных растений и животных.
14. Парашют красно-белого цвета.
15. Переносная газовая плита с баллоном.

«Слоганы»

Цель – развитие креативного мышления, актуализация знаний о ЗОЖ.

Техника. Задача – придумать слоган, который бы призывал вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и быть активным.

Перед тем, как группа (подгруппы) приступят к выполнению задания, ведущий сообщает участникам *следующую информацию*: «Есть несколько подходов к созданию слоганов, каждый из которых соотносится со своими целями и, естественно, дает разный эффект. Слоганы упрощают каждодневный выбор необходимых товаров («И вкусно, и полезно»), декларируют позицию марки («Искусство создавать автомобили»), уменьшают раздумья при совершении более ответственных и сложных покупок («Сделано с умом»). Они эмоционально и психологически поддерживают («Имеешь право»), ублажают самолюбие («Ваш банк обязан Вам отчетом») и дарят чувство общности («Ведь я этого достойна»).

Распространенный метод – вопрос, адресованный покупателю, и предположение о его действиях. Здесь важна интрига. «Разве это только автомобиль?», «Вы больше не заедете к нам... случайно», «А ты в игре?». Призыв к действию – пожалуй, самый распространенный подход к сочинению рекламных девизов. Он эффективен, если представляет собой преимущества использования продукта, обращенные в повелительную форму. Он советует, что делать покупателю: «Добавь удовольствия!», «Не тормози, сникерсни!», «Забудь о перхоти навсегда!», «Не дай себе засохнуть!», «Заряжай мозги!».

При создании слогана можно использовать следующие приемы.

1. Употребление цитат или аллюзий.
Различие между цитатой и аллюзией: популярная строчка из песни, кинофильма или книги считается цитатой, а общеизвестное выражение из экономики, истории – это аллюзия.
Пример: «Просим к столу», «Как прекрасен этот мир, посмотри!».
2. «Крылатые изречения» обычно слегка перефразируются «в угоду заказчику». Это называется деформацией цитат и является очень эффективным способом создания слогана: «Остановить мгновение так легко!», «Истина – в движении!».
3. Использование метафор.
Распространенный прием, позволяющий создать лаконичный слоган с элементами восхитительной незавершенности. Недосказанность, по мнению специалистов, интригует и привлекает внимание.
Пример: «Апельсиновый заряд» (газированный напиток), «Радуга фруктовых ароматов» (конфеты).
4. Повторение.
Различают несколько видов фигур повторов:
Хиазм – «Ваши деньги – это бумага. Наши бумаги – это деньги».
Стык – «Показывают движение времени, но время не властно над ними» (часы).
Анафора – «Благороден и благотворен» (бальзам).
Эпифора – «Не просто чисто – безупречно чисто!» (стиральный порошок).
5. Каламбуры.

Таким способом обыгрывается название товара, немного реже (это сложнее) – его свойства. При использовании этого приема получаются многозначные фразы-девизы – слоганы с «двойным» или даже «тройным» дном. Пример: «Телефонная трубка мира» (телекоммуникационная система связи).

6. Попытка афоризма.

Данный прием позволяет поместить в короткой фразе содержимое длинной речи президента фирмы-производителя. Однако любой афоризм предполагает стилистическую отточенность фразы. Пример: «Если дарить, то самое лучшее» (кофе).

7. «Ошибки» в тексте.

Слоган не обязательно должен быть правильным с точки зрения языка. Неправильность помогает привлечь внимание, добавить информативность. Пример: «Кто не знает, тот отдыхает!» – не соответствует нормам, однако придется по душе молодежи.

Единой формулы для создания слогана еще не разработано, однако есть ряд несложных методик, которые помогут вам в создании слогана.

В кратком изложении это выглядит так:

1. решите для себя, что вы хотите сказать получателю информации с помощью слогана;
2. представьте себе человека, которому будет интересен ваш товар, услуга, послыл. Попробуйте описать его портрет, привычки, интересы и манеру речи. Выявив его некоторые отличительные черты, вы поймете, что необходимо сказать получателю;
3. составьте список слов, которые описывают товар, услугу, послыл. С помощью этого списка вам будет легче подобрать слова для слогана.

Вооружившись этими сведениями, можете приступать к работе.

Задания:

1. «Слоган»

Как известно, на некоторых видах продукции печатают: «Минздрав предупреждает...». Разработайте в мини-группах слоганы с формулировкой «Минздрав рекомендует...», слоганы, призывающие к ведению здорового и безопасного образа жизни, занятиям физической культурой, спортом, активному отдыху, а также предложите список товаров, услуг, мест, где они могут быть напечатаны. После придумайте 10 вариантов слогана.

Напоминание: для эффективности учтите характеристики людей, которые ведут и не ведут здоровый образ жизни, занимаются и не занимаются физической культурой и спортом, предпочитают активный и пассивный виды отдыха.

Примечание: если игра проводится не в первый раз, то можно предложить придумать каждым способом по одному слогану или по любому слогану, но отдельно для каждой категории людей (см. напоминание выше).

2. «Дружно хором»

Вся группа дружно хором скандирует слоганы каждой подгруппы.

«ЗОЖ-консультант»

Цель – актуализация знаний о ЗОЖ, развитие коммуникативных навыков.

Техника. Это упражнение, в котором каждому члену группы по очереди предоставляется возможность дать как можно больше рекомендаций по здоровому образу жизни (возможные темы: хочу иметь пятерку по физкультуре, хочу похудеть, хочу набрать мышечную массу и т.д.). Участники садятся в круг. Каждый дает одну рекомендацию по очереди. Если кто-то не сможет этого сделать, то выбывает, и так до тех пор, пока не выявится победитель. Если игра проводится не в первый раз, то участникам можно предложить выбрать тему по популяризации ЗОЖ самостоятельно. Также можно предложить темы по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

«Необычная эстафета»

Цель – развитие умения действовать в команде, развитие внимания и креативности.

Техника. Участники делятся на две команды. По команде ведущего участники должны выполнять следующие задания:

встать в колонну;
встать в шеренгу;
встать в круг;
встать в квадрат;
встать в треугольник;
встать в прямоугольник;
встать в ромб;
встать зигзагом;
встать, как летит косяк птиц;
встать по парам;
встать в разброс;
бежать треугольником! (но не по треугольнику, а именно треугольником);
бежать, в другую сторону,
бежать пунктиром;
бежать квадратиками;
прыгать в косую линейчку;
прыгать столбиком;
прыгать всмятку и т. п.

Не надо смотреть по сторонам – здесь нет единственно правильного решения. Каждый сам решает, как бежать и прыгать.

Рекомендуется в одной игре давать 4-5 заданий из предложенного списка.

«Передача по кругу воображаемого предмета»

Цель – развитие навыков невербального общения.

Техника. Все сидят в кругу. Первый участник придумывает предмет (спортивный инвентарь или оборудование для активного отдыха), показывает его руками (не называет), что-то с ним так же невербально делает и передает соседу. Тот должен взять и что-то с этим предметом сделать, а затем передать дальше. Все играют, пока предмет не передадут тому, кто начинал. Повторять движения нельзя. Затем в обратном порядке все говорят, что они получили и что передали.

«Добрый друг – волшебный круг»

Цель – развитие взаимного доверия в группе.

Техника. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Поэтому участники, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону. Вам и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный». Дайте участнику в центре попробовать свободно падать в разные стороны.

Обсуждение. «Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?»

«Угадай песню»

Цель – развитие невербальных способов общения и креативности.

Техника. Тренер начинает в качестве ведущего. «Сейчас я буду, используя только жесты и мимику, не издавая ни единого звука, показывать вам куплет и (или) припев какой-нибудь известной песни. Ваша задача догадаться, о какой песне идет речь». Усложняем задачу: нужно не просто догадаться, а воспроизвести именно тот фрагмент, который продемонстрировал ведущий. Участники сначала угадывают отдельные слова, затем фразы и т. д. Ведущий опять лишь жестами и мимикой объясняет участникам, насколько успешны они в своих догадках. Снова заговорить ведущий имеет право только после того, как кто-нибудь из участников первым справится с задачей. Угадавший мелодию сам становится ведущим.

Варианты песен: «Давай, Россия!», «До свиданья, Москва», «Трус не играет в хоккей», «Если хочешь быть здоров – закаляйся».

«Спортивный журналист»

Цель – развитие навыков интервьюирования.

Техника. Участники садятся в круг, в середину – «спортивный журналист». «Журналист задает любому участнику открытые или закрытые вопросы о спорте, ЗОЖ. Но тот участник, которому они адресованы, должен молчать. Отвечать на них будут соседи слева или справа (тренер, врач, партнер по команде, судья), в зависимости от типа вопроса (это устанавливает ведущий). Кто ошибется или растеряется, сам становится спортивным журналистом». Ведущему необходимо следить за корректностью вопросов и тем, правильно ли отвечают участники. Также при необходимости он может корректировать формулировку вопросов.

«Палка-выручалка»

Цель – воспитывает умение решать проблемы с творческим подходом.

Техника. Тренер делит группу на 3 мини-группы. Каждой группе выдает лист бумаги формата А4. «Ваша задача – записывать на лист бумаги все способы использования гимнастической палки (скакалки, обруча, футбольного мяча и т.д.)». Необходимо ограничить это упражнение по времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Совпавшие варианты вычеркиваются. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования гимнастической палки.

Игры для заключительной части занятия

Игра «Я молодец, потому что я сегодня...»

Цель – рефлексия, активизация умения мыслить о себе позитивно и положительно.

Техника. Участники по кругу заканчивают это предложение какой-то новостью из своей жизни. После каждой фразы участники аплодируют друг другу.

«Спортивный подарок»

Цель – завершение занятия, формирование положительного эмоционального фона в конце занятия.

Техника. Участники встают в круг.

Инструкция. «Сейчас мы будем делать друг другу подарки. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (гантелю, гирию, плавательные очки, футбольный мяч, тренажер)».

«Пожелание себе»

Цель – повысить групповую энергетику, усилить доброжелательную атмосферу в группе.

Техника. «Станьте, пожалуйста, полукругом. Теперь каждый из вас должен придумать пожелание самому себе. Что бы вы хотели пожелать себе после этого тренинга? Пусть тот, кто стоит в начале полукруга, то есть справа от меня, скажет свое пожелание тому, кто стоит справа от него и быстро перейдет в конец полукруга. Получивший пожелание должен передать его дальше, а затем – сказать свое пожелание и тоже перейти в конец полукруга». Упражнение заканчивается, когда к каждому вернулось его собственное пожелание.

«Рукопожатие»

Цель – закрепление положительных эмоций после занятия.

Техника. «Мы все сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг друга. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием». Тренер считает до четырех интенсивно, затем замедляет счет («...четыре с четвертью, четыре с половиной, четыре...»), для того чтобы все участники успели поблагодарить друг друга.

«Аплодисменты»

Цель – отработка навыка выражения благодарности, эмоционально положительное завершение тренинга.

Техника. Тренер предлагает участникам поаплодировать самим себе. «Делать это мы будем так. Станьте в круг. Выберите человека, который каким-либо образом проявил себя в сегодняшнем тренинге, и это важно именно для вас. В общем, вы именно ему желаете поаплодировать. Начинаящий первым подходит к выбранному человеку и аплодирует ему. Тот, кому аплодировали, будет вторым. Затем первый вместе со вторым подходит к тому, которого выбрал второй, и они вместе аплодируют этому человеку. Затем троим аплодируют тому, которого выбрал третий, и т. д. В итоге тот, кто остался последним, получает аплодисменты всей группы. Пожалуйста, начинаем». По времени упражнение не лимитировано, но больше одного раза проводить его не имеет смысла. Ведущему также важно следить, чтобы аплодисменты не затягивались.

«Что нас объединяет»

Цель – сплочение группы.

Инвентарь – мяч.

Техника. «Закончился наш учебный день. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько у нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил этот мяч), бросить ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать то, то может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен бросить мяч другому участнику группы с той же фразой». Ведущий сам начинает упражнение и следит, чтобы каждый принял в нем участие.

«Хвасталки»

Цель – преодоление застенчивости, тренировка навыка ведения позитивных внутренних монологов.

Техника. «Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих спортивных успехах и достижениях в ведении ЗОЖ. Участник, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот игрок подойдет к следующему и расскажет ему о своем успехе. Тот, в свою очередь, тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше».

Комментарий. Очень важно, чтобы участник рассказывал о своих достижениях не группе в целом, а конкретному человеку, ведь для этого требуется гораздо больше мужества.

Обсуждение. «Понравилась ли тебе эта игра? Легко ли было говорить о своих успехах? Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят? Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?».

Сценарии социально-психологических акций

Психологическая акция «ЗОЖ-флешмоб»

Возможность самовыражения – один из важных способов становления личности. Одна из форм подростковой активности – флешмоб. Эта форма работы, как и социологический опрос, включает элементы шоу, создающие положительный эмоциональный настрой, способствует сплочению коллектива, раскрытию способностей группы и личности.

Непосредственные участники этого мероприятия – дети (основной средней школы), а список привлечённых участников, как и в игре «Следопыт» может варьироваться и расширяться (учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, администрация школы, медицинские работники, технический персонал, охрана, работники столовой, библиотекарь, старшая вожатая, педагоги-организаторы, родители). Если акция проводится не в первый раз, то можно привлечь учителей как отдельную команду или включить в команды учеников.

Акция может проводиться как отдельное мероприятие или конкурс. Также может быть включена в программу «Недели психологии в школе», использована во время проведения школьных, окружных и городских спортивных соревнований или стать доброй традицией и проводиться, например, раз в неделю.

Качественная организация и проведение психологической акции ЗОЖ-флешмоба позволяют обозначить следующие задачи:

обучение детей навыкам коллективной самоорганизации;

развитие коммуникативных умений;

поднятие общего эмоционального тонуса;

осмысление детьми и подростками представлений о здоровье, здоровом образе жизни, своей безопасности и безопасности окружающих;

предоставление учащимся возможности самовыражения;

объединение детей и взрослых, предоставление им возможности для интересной совместной деятельности;

актуализация знаний учеников в области ЗОЖ;

повышение интереса к организации жизни школы.

Кроме того, некоторые из подготовленных флешмобов могут использоваться как концертные номера на школьных праздниках.

Помимо этого, работа по организации психологической акции «ЗОЖ-флешмоб» может проводиться в рамках социального проектирования.

Для проведения игры необходим один взрослый человек. Коллектив работников школы нужно проинструктировать заранее. Флешмобы можно проводить в помещениях школы, рекреациях, на пришкольной территории и стадионе. Из материалов, которые необходимо заготовить заранее, – по одному бланку с отметками о проведении флешмоба. Время, необходимое для игры, полностью в ведении организаторов от одного дня до учебного года.

Сценарий проведения акции

Участники получают бланк для отметок о проведении флешмобов, ведущий оговаривает время проведения акции, определяет условия, например:

у флешмоба должно быть название;

у флешмоба должны быть зрители из числа других команд (классов), учителей, работников школы;

можно ввести в правило анонсы флешмобов (для привлечения большего числа зрителей);

классный руководитель помогает (или, наоборот, не помогает);

флешмобы посвящены тематике ЗОЖ в целом или имеют какую-нибудь конкретную тему;

можно ли использовать инвентарь (если да, то какой) или же это не оговаривается;
в флешмобе участвует весь класс, или класс делится на несколько команд, которые соревнуются друг с другом или зарабатывают баллы в общую копилку, или в отдельном флешмобе может принимать участие ограниченное количество участников, но необходимо, чтобы за время всей акции каждый ученик принял участие хотя бы в 1 (2, 3...) флешмобах и т.д.;

во время уроков выполнять задание категорически запрещено, также как нарушать школьный порядок – значит, выбыть из игры и т.д.;

длительность флешмоба не должна превышать 2 минут;

доказательством проведения флешмоба служит отметка в бланке, сделанная работником школы, ставшим зрителем/участником флешмоба или видеозапись и фотографии, показанные организаторам;

самый интересный, креативный, веселый, запоминающийся флешмоб выбирается самими участниками, или организаторами, или, работниками школы, или коллективно при условии, что за себя голосовать нельзя.

Результаты лучше представить в виде презентации с рисунками, картинками, фотографиями и видео, сделанными во время проведения флешмоба. При наличии необходимых умений и техники можно смонтировать фильм (юмористический ролик) о проведении акции и показать перед началом объявления результатов.

По окончании отпущенного на выполнение задания времени бланки с ответами обрабатываются ведущим, подсчитываются баллы и объявляются победители: самые активные и креативные. Можно выделить как абсолютных победителей, так и победителей в рамках основной и средней школы, в пределах параллели, класса (если были команды), наградить грамотами.

Также можно выделить флешмобы, которые по мнению участников и организаторов оказались наиболее интересными и веселыми. Поощрение победителей может быть нематериальным.

Примеры ЗОЖ-флешмобов:

1. Синхронное мытье рук в столовой перед едой.
2. Зарядка на площадке школы перед уроками.
3. Танец на перемене.
4. Одинаковые эмблемы или элементы в одежде.
5. Хождение на перемене «ручейком».
6. Совместный «здоровый перекус» (все одновременно перекусывают яблоками или бананами и т.д.).

Бланк для психологической акции «ЗОЖ-флешмоб»

«ЗОЖ-флешмобы» _____ класса

Команды _____

Время получения _____

Время сдачи _____

п/п	Название ЗОЖ-флешмоба	Количество участников, из них работников школы, родителей	Дата и время проведения флешмоба	Место проведения флешмоба	Наличие зрителей и фото-, видеоотчета	ФИО подпись работника школы/организатора

Команда _____ класс _____ голосует за флешмоб
_____ команды _____ класса _____.
Самым лучшим флешмобом нашей команды считаем _____.

Психологическая акция «Соцопрос населения нашей школы»

Предоставление ребенку возможности совершить свой личный выбор – один из важных принципов формирования ответственного отношения к своей жизни и здоровью. Одна из форм работы, построенной на идее выбора, – социологический опрос. Эта форма работы полезна и привлекательна для детей и подростков, потому что в ней есть элементы шоу, создающие эмоциональный настрой; есть элементы психологической драмы – выбор, предпочтение, самораскрытие через предъявление индивидуального выбора; есть также познавательные, просветительские, развивающие и многие другие элементы.

Игра проводится достаточно быстро, ее результаты интересны, информативны и познавательны. Опрос позволяет школе активизироваться и выяснить, что она является целостным организмом с такими разными и одновременно схожими взглядами на жизнь.

Опрос рекомендуется проводить во всей средней и старшей школе одновременно, а также среди учителей и классных руководителей, которые заполняют бланки опросника вместе с детьми. Анкеты заполняются на перемене, либо можно использовать время классного часа.

На заполнение анкет у учащихся 5–7 классов уходит 15 минут, у старшеклассников – менее 15 минут. Соцопрос обычно вызывает много откликов, споров, обсуждений, разговоров.

Результаты соцопроса лучше озвучить на следующий день или через день, чтобы интерес к ним не снизился. Результаты лучше представить в виде презентации с графиками, диаграммами, рисунками, схемами, картинками и фотографиями (сделанными во время социологического опроса).

Мнения взрослых и детей, при отсутствии существенных отличий, можно не выделять, а объединить под названием «мнения граждан школы», «мнение населения школы» и т.д. При получении значимых различий можно выделить в отдельные группы.

Качественная подготовка и проведение социологического опроса позволяют обозначить следующие задачи:

осмысление детьми и подростками представлений о смысле жизни, счастье, ценностях, здоровье, жизненных планах;

предоставление учащимся возможности совершить личный выбор;

объединение детей и взрослых, предоставления им возможности для общения на важные темы;

сплочение коллектива учителей и учеников с целью максимально эффективной работы по формированию ЗОЖ.

Бланк социологического опроса населения нашей школы

Автор _____

Возраст _____ Класс _____

1. Если невозможно совместить все и надо выбирать, то по какому принципу, с твоей точки зрения, следует выбирать друзей?

С высоким уровнем достатка и крутыми гаджетами

Надежных интересных людей, без вредных привычек

Веселых, беззаботных и привлекательных

Умных, предприимчивых, креативных

2. Ниже представлены пары жизненных ценностей. Какая ценность в каждой паре важнее для человека? Отметь ее.

Профессиональная карьера – Хорошая дружная семья

Крепкое здоровье – Яркая насыщенная событиями жизнь

Близкие друзья и любимые люди – Интересная, доходная работа, не оставляющая свободного времени

3. Сколько детей должно быть в семье (на твой взгляд)? ____

4. Чем можно пожертвовать ради возможности быстро заработать много денег? Отметь любое количество пунктов.

Соблюдением закона

Отношениями с близкими людьми

Здоровьем

Личными интересами и хобби

Материальным благополучием других людей

Жизнью других людей

5. Представь себе ситуацию. В тонущей лодке находятся три человека: президент, ученый и ребенок пяти лет. Спасательный жилет только один, следовательно, спасти можно только одного человека. Кого, по-твоему, надо спасать?

Президент

Ученый

Ребенок

Почему? _____

6. Продолжи предложения.

Счастье – это ...

Здоровье – это

Успешный человек – это ...

Здоровый человек – это ...

Счастливым человек – это ...

7. Какой бы вопрос ты добавил бы в анкету? _____

