

Управление образования Брянской городской администрации
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы Советского района» г.Брянска

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБУ Центр
«Ладья» г. Брянска

 Е.М. Северина

« 1 » 09 2020 г.



Рассмотрена на заседании
педагогического/
методического совета
ЦВР Советского района
г.Брянска
от « 31 » 08 20 20 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЦВР
Советского района г.Брянска

 О.Н.Поморцева

Приказ № _____
от _____ 20 20 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-педагогической направленности

«Ладья»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Морозова Марина Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Брянск, 2020

Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
«Ладья»

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	10
2.5.	Методические материалы	10
2.6.	Список литературы	11
	Приложения	12
1.	Методика «Свободного ассоциативного ряда»	13
2.	Дидактические материалы к занятиям по программе	14
3.	Конспект занятия «Я и моя жизнь»	18

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе авторской программы «Ладья» созданной коллективом: Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В.

Дополнительная программа «Ладья» по своему содержанию соответствует **социально – педагогической направленности**, по функциональному предназначению - общеразвивающая.

Предлагаемая программа ориентирована, прежде всего, на воспитание духовного начала в подростках. Духовность представляет собой высший уровень самосознания человека и лежит в основе эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовно развитый человек – это личность, ищущая свое предназначение в этом мире, стремящаяся к нахождению смысла своего существования, чье поведение организуется в соответствии с некими идеалами, а не эгоистическими интересами. Духовность не просто характеризует человеческое бытие как бытие именно человека, скорее даже она конституируют его в этом качестве. Духовное не просто присуще человеку, наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное - это то, что отличает человека, что присуще только ему, и ему одному.

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Устав МБУДО "Центр внешкольной работы Советского района" г.Брянска;

10. Локальные акты МБУДО "Центр внешкольной работы Советского района" г.Брянска.

Актуальность программы «Ладья» заключается в том, что она направлена на первичную профилактику рискованного поведения детей старшего подросткового возраста.

Отличительная особенность данной программы в том, что предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО», а к вопросам «ПОЧЕМУ». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, предполагающие формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в их поведении, вносят корректирующее действие в выборе жизненных ориентиров. Этому способствует актуализация в детях доброго начала, способности сопротивляться злу, развитие духовно-нравственного потенциала.

Новизна общеразвивающей программы «Ладья» в том, что работа по программе строится с опорой на идею о том, что целостное развитие личности возможно только посредством ее духовно-нравственного воспитания, только благодаря духовности человеку открывается смысл жизни, ее красота.

Педагогическая целесообразность

Программа основана на следующих **принципах**:

Принцип терпимости. Способствовать формированию у подростков терпимости к иному рода взглядам, нравам, привычкам.

Принцип мотивационной готовности. Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе по программе.

Принцип учета возрастных особенностей.

Адресат программы Программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 17 лет. Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, специфики вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с педагогом, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

Уровень программы базовый.

Объем и срок реализации данной программы составляет 1 год. Общее количество часов -72. Занятия проводятся по 2 учебных часа, 45 минут +10 минут перерыв + 45 минут (1 час 40 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп постоянный.

Учебная группа состоит до 15 человек.

1.2. **Цель и задачи программы**

Цель: профилактика рискованного поведения среди подростков посредством формирования духовно-нравственных ориентиров.

Задачи:

Обучающие:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

2. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Развивающие:

1. Развить устную речь обучающихся, коммуникативные навыки.

2. Развить у подростков навыки коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.

3. Развить умение адекватно выражать свои чувства и понимать выражения чувств других людей.

Воспитывающие:

1. Корректировать межличностные отношения.

2. Воспитывать уверенность в достижении успеха в различных видах деятельности.
3. Воспитывать толерантность и эмпатию по отношению к окружающим людям.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	4	-	входной контроль
2	Я в этом мире	10	3	7	Дидактическая игра
3	Взаимоотношения. Род. Семья	26	11	15	Дидактическая игра
4	Здоровье и ответственность за него	18	7	11	Тест
5	Жизненные ценности	10	5	5	Дидактическая игра
6	Заключение	4	-	4	Итоговая аттестация
Итого		72	30	42	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Введение

Теория Цели и задачи программы, правила работы в группе, формирование мотивации для работы по программе. Входной контроль.

2. Я в этом мире:

Теория: Карта нашего пути. Счастье. Кто я? Мир чувств.

Практика: Упражнение «Карта нашего пути». Упражнение «Счастливая лесенка». Упражнение «мудрость народов». Обсуждение притчи «Счастье». Упражнение «Я был счастлив». Упражнение «Карта города». Рисунок «Карта моей души». Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Упражнение на знакомство с диапазоном чувств. Упражнение

3. Взаимоотношения. Род. Семья.

Теория: Общение. Общение и дружба. Ты не один. Мужчина и женщина. Взаимоотношения между полами. Любовь. Семья. Род. Культура

Практика: Упражнение «Эксперимент Аша». Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Живая скульптура». Упражнение «Ищу друга». Мозговой штурм «Дружба – это...». Игра «Мнение». Игра «Оцени ситуацию. Игра «Я и мой друг». Упражнение «Обратная связь». Упражнение «Бинго – формуляр». Упражнение «Дорога из одиночества». Упражнение «Надписи на спине». Мозговой штурм «Идеальный мужчина и идеальная женщина». Упражнение «Дом из бумаги». Упражнение «Вопросы на листочках». Упражнение «Дом из бумаги». Упражнение «Вопросы на листочках». Написание эссе на тему «У каждого пола есть свой потолок». Упражнение «Мудрость народов». Упражнение «Я люблю тебя за то, что...». Упражнение «Сиамские близнецы». Упражнение «Сердечки». Эссе на тему «Мир ни в чем так не нуждается так сильно, как в истинной любви». Рисунок «Моя семья». Игра «Моя семья». Ролевая игра «Семейная скульптура. Упражнение «Способы позитивного семейного общения». Упражнение «Дом моей мечты». Упражнение «Генеалогическое древо». Эссе на тему «Что значит быть ребенком своих родителей и внуком своих бабушек и дедушек?»

4. Здоровье и ответственность за него.

Теория: Здоровье. Толерантность. Жизнь с болезнью. Зависимость от психоактивных веществ. Преодоление проблем. Кризис и выход.

Практика: Групповой рисунок (или коллаж) «Здоровье – болезнь». Упражнение «Жизнь с болезнью». Упражнение «Соревнование». Упражнение «Как сказать нет». Упражнение «Жизнь – это чудо». Игра «За здоровьем – пешком». Упражнение «Друзья и враги здоровья». Игра «Здоровье не купишь – его разум дарит». Упражнение «Калейдоскоп». Ролевая игра «Василина и Егор». Работа со схемой «Ефросинья и Ануфрий». Упражнение «Снежинки». Упражнение «Свои и чужие». Упражнение «Ярлык». Упражнение «Голубоглазые и кареглазые». Ролевая игра «Давай дружить!» Ролевая игра «Давай с нами». Эссе «Письмо другу, первый раз попробовавшему наркотик». Упражнение «Преодолей препятствие». Упражнение «Остановись, подумай». Упражнение «Оценка ситуации».

5. Жизненные ценности.

Теория: Добро и зло. Ценности. Цели и смысл. Свобода. Выбор.

Практика: Упражнение «Добрый поступок». Упражнение «Добрый поступок» на основе обсуждения притчи «Булочка». Упражнение «Пересядьте те, кто ценит...». Упражнение «Наши ценности». Упражнение «Ценности». Упражнение «Бедность. Богатство. Всемогущество». Упражнение «Что я хочу изменить». Упражнение «Горести».

Упражнение «Шаг вперед – два назад». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Гарелка с водой». Обсуждение притчи «Птичка».

6. Заключение.

Практика: Упражнение «Подсолнух». Упражнение «Ладонка». Групповой рисунок «Наша группа». Упражнение «Я благодарен за...» Упражнение «Клеенка». Итоговая аттестация: методика ассоциативного ряда.

1.4. Планируемые результаты:

К концу обучения дети должны знать:

- значение здорового образа жизни и здоровья для человека,
- способы позитивного общения,
- способы самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

должны уметь:

- обладать навыками осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями,
- устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки,
- уметь принимать ответственность за свои действия, отношения и свою жизнь.

В качестве **ожидаемого результата** программы рассматривается формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей профилактике рискованного поведения у подростков.

Критериями эффективности программы может являться: усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих развитию у человека саморазрушающих форм поведения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Название раздела, темы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул, выходные дни
1	Введение	1.09.20	13.09.20	2	4	1 раз в	4.11.20г.

Я в этом мире	14.09.20	18.10.20	5	10	неделю по 2 часа	1-8.01.21г.
Взаимоотношения. Род. Семья	19.10.20	24.01.21	13	26		23.02.21.
Здоровье и ответственность за него	25.01.21	28.03.21	9	18		8.03.21г.
Жизненные ценности	29.03.21	2.05.21	5	10		1.05.21г.
Заключение	3.05.21	16.05.21	2	4		9.05.21г.
Всего			36	72		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение – для проведения занятий необходимо иметь помещение, в котором достаточно места и соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Оборудование, инструменты и материалы: цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы, доска в расчете на количество обучающихся.

Кадровое обеспечение – в реализации программы участвуют педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации на базе МБУ "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Ладья".

2.3. Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности учебных знаний применяются:

входной контроль в форме тестирования «Методика ассоциативного ряда» на первом занятии;

текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала на каждом занятии в форме творческого задания.

Тематический контроль проводится по окончанию раздела в форме тестовых заданий или дидактических игр.

Итоговый контроль проводится по окончанию программы в форме тестирования – «Методика ассоциативного ряда».

2.4. Оценочные материалы

1. Входной контроль (приложение 1)
2. Итоговая аттестация (приложение 1)

2.5. Методические материалы

Формы работы:

- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление логических взаимосвязей между событиями при анализе ситуации
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте).
- Эмоциональная вовлеченность.
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей.
- Постановка и поиск путей реализации жизненных целей.
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

Начало работы – разминка. Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию, в том случае, если заканчивается экспресс-обсуждением.

Работа по теме. Предлагаемые в программе упражнения для работы над каждой темой требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии поведения в упражнении и поведения в реальной жизни и выходит на обсуждение этических вопросов происшедшего.

Обобщение результатов преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного».

2.6. Список использованной литературы для педагогов

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
2. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. – М., 2004
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001
4. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.
5. Выженко А. Притчи: Путеводная звезда перемен. Ростов-на-Дону, 2007
6. Выженко А. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
- 8.
9. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004
10. Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006
11. Понкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. М., «Мысль», 1989. 236 с.
12. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990
14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005

Список использованной литературы для обучающихся

1. Белогуров С.Б. «Наркотики и наркомании (Книга для всех). Сургут, Северо-Сибирское региональное книжное издательство, 1998 г.
2. Мороз О.П. «Группа риска». «Просвещение» Москва, 1990 г.
3. В.А.Ерёмин «Улица – подросток – воспитатель» Москва «Просвещение», 1991 г.
4. М. Безруких, Т.Филиппова. «Разговор о правильном питании». Москва, 1999 г.
5. Г.Зайцев, А. Зайцев. «Твоё здоровье». С-Пб., 1997 г.
6. Клиффорд А., Парлез Л. «Путешествие Джуну. Приключения в стране здоровья». Москва «Просвещение», 1992 г.
7. И. Семёнова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой». Москва, 1994 г.
8. Г.Юдин. «Главное чудо света». Москва: Монолог, 1994 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика «Свободного ассоциативного ряда»

Цель: оценка изменений в духовно – нравственной сфере подростков.

Процедура проведения: Подросткам предлагается написать по 5- 7 слов, которые первыми приходят им в голову в связи со следующими понятиями: семья, дружба, любовь, свобода, жизнь, добро, терпимость, выбор, здоровье, счастье.

Основным методом анализа является контент – анализ. Ассоциации подростков на каждое слово – стимул классифицируются следующим образом:

Слова- стимулы	Категории- показатели содержательного наполнения
Семья	Уважение, помощь, забота, поддержка, ответственность, корни.
Дружба	Помощь, поддержка, альтруизм.
Любовь	Уважение, забота, ответственность.
Свобода	Возможности, ответственность, ценность.
Жизнь	Возможности, ценность, цели, смысл.
Добро	Добрые дела, помощь, поддержка.
Терпимость	Уважение, понимание, принятие, отсутствие дискриминации.
Выбор	Возможности, ответственности, смысл, цели.
Здоровье	Ценность, забота, ответственность, возможности.
Счастье	Соучастие в жизни других, стремление к целям, нематериальность счастья.

Подсчитывается процентное соотношение категорий внутри каждого понятия.

Пример: Для понятия «свобода» могут быть даны следующие ассоциации: «возможности» (12%), «ответственность» (8%), «ценность» (3%). Остальные 77% ассоциаций могут не отражать содержания программы.

Данную оценку рекомендуется проводить вначале и в конце программы. Показателем эффективности работы является увеличение показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

Также в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.

Также в соответствующую категорию могут быть отнесены не только высказывания подростков, дословно повторяющие ее название, но и другие, подходящие по смыслу.

Дидактический материал к занятиям по программе

Эпиграфы к занятиям:

Самый прекрасный подарок после мудрости, которым могла бы одарить нас природа, - это дружба.

Ларошфуко

Дружба кончается там, где начинается недоверие.

Сенека

Одно из важнейших свойств настоящей дружбы есть умение предугадывать просьбы друзей.

Сократ

Недалеко уйдете в дружбе, если не расположены прощать друг другу мелкие недостатки.

Лабрюйер

Жар дружбы согревает сердце, не сжигая его.

Ларошфуко

КОНКУРСЫ

"СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ"

Каждая команда-семья расскажет о своих семейных увлечениях интересно, творчески. Итак, послушаем рассказы семей под названием "Дело было вечером, делать было нечего..."

Выступление команд, представление. Каждая семья должна оформить свою ветку дерева, которое изображено на доске.

"НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ"

2-й ведущий: О семье много пословиц и поговорок. Давайте вспомним их. Сейчас небольшая разминка. Вам надо поправить то, что будет неверно.

- Не родись красивой, а родись богатой (счастливой).
 - Любовь - кольцо, а у кольца нет проблем (начала нет, и нет конца). - У семи нянек дитя в доглядке (без глаза).
 - Милые бранятся только по пятницам (тешатся).
- 1-й ведущий: А теперь продолжите пословицу. - Гость на пороге - счастье в ... (доме).
- Дом без хозяйки ... (сиротка).
 - Дом вести ... (не бородой трясти).

- Яблоко от яблони ... (не далеко падает). -. Чем богаты, ... (тем и рады).

- В гостях хорошо, ... (а дома лучше).

2-й ведущий: Разминка прошла успешно. Теперь конкурсное задание. Из набора слов, которые вы сейчас получите в конвертах, составьте пословицу. Можно изменять падеж, форму, добавлять предлоги и частицы.

Задания:

- Семья, куча, страшна, туча. (Семья в куче - не страшна туча.)

- Дети, тягость, радость. (Дети не в тягость, а в радость.)

- Дом, вести, рукав, трясти. (Дом вести - не рукавом трясти.)

- Семья, клад, лад, не нужен. (Не нужен клад, когда в семье лад.)

- Семья, место, душа, вместе. (Когда семья вместе, так и душа на месте.)

- Дом, вести, рукав, трясти. (Дом вести - не рукавом трясти.)

- Семья, клад, лад, не нужен. (Не нужен клад, когда в семье лад.)

- Семья, место, душа, вместе. (Когда семья вместе, так и душа на месте.)

"ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ"

1-й ведущий: Кончился рабочий день, но не закончились семейные хлопоты. Дети сели за уроки. Родители им помогают.

Урок русского языка: вам нужно разгадать несложный кроссворд на тему родственных отношений.

1. Сын моей матери.

2. Мой родитель.

3. Брат отца или матери.

4. Девочка, которая имеет родителей, как у меня.

5. Та, что дала нам жизнь.

6. "Святая кровь" - мать мужа.

7. Сестра мамы или папы.

8. Сын моего ребенка.

9. Мой наследник.

10. Сын моей сестры или брата.

11. Отец мужа.

"ЗНАЮ ЛИ Я СВОЕГО РЕБЕНКА?"

2-й ведущий: Сейчас родителям и детям раздаются листы с анкетой. Им одновременно необходимо ответить на вопросы.

1. Любимый цвет вашего ребенка?
2. Любимый праздник вашего ребенка?
3. Как зовут друзей вашего сына (дочери)?
4. Любимый предмет вашего ребенка?
5. Какие книги прочитал сын (дочь) за последний месяц?

"УСТАМИ МЛАДЕНЦА".

- Это когда все вместе - мама, папа, бабушка, дедушка. (Семья)
- В семье это самое дорогое, ее берегут, передают из поколения в поколение. (Семейная реликвия)
- Самый нежный, самый добрый, самый любимый человек для всех людей на Земле. (Мама)
- Место, где мы бываем все вместе. (Дом)
Это такое маленькое, пищущее, доставляющее много хлопот, но его все равно любят. (Ребенок)
- Она вяжет всем носки и печет самые замечательные пирожки и булочки. (Бабушка) - В них играют все дети. (Игрушки)
- Это не человек, но его любят все члены семьи. (Домашнее животное)

ЮМОРИСТИЧЕСКИЙ КОНКУРС "САМЫЙ СМЕШНОЙ СЛУЧАЙ ИЗ ДЕТСТВА" **конкурс "КУЛИНАРНЫЙ"**

Ведущий вручает командам листки с заданиями, а жюри - бланк с ответами, и наблюдает за ходом конкурса.

Задания:

1. Подчеркнуть лишний напиток: кока-кола, морс, боржоми, фанта, лимонад. (Морс - негазированный напиток.)
2. Составить из букв названия блюд и подчеркнуть лишнее: АЯЦИНЧИ, МЕОТЛ, ЯЗГНАБЛУ, НСРЫИК. (Сырник - для приготовления не используются яйца.)
3. Вставить слово, которым заканчивается первое и начинается второе слово: ТВО(...)АЛИК. (Рог)
4. Написать название продукта, необходимого для приготовления блюда: РАС(..)НИК. (Соль)

5. Подобрать слова в скобках: (мужское имя) + (местоимение) + ы = изделие из муки.
(Макароны)

конкурс "ДОМ МОЕЙ МЕЧТЫ"

1-й ведущий: Друзья, вы задумывались, почему так говорят: "Мой дом - моя крепость"?
Команды отвечают.

- Несомненно, у человека должен быть дом, и не просто крыша над головой, а место, где его любят и ждут, понимают, принимают таким, каков он есть, место, где человеку тепло и уютно. Сегодня на празднике каждая семья может построить дом своей мечты. Пусть ваша семья превратится в строительную бригаду. Предлагаю каждой команде набор кирпичей. Раздает конверты с "кирпичиками". Сумейте договориться, из каких кирпичей вы построите дом. На четырех кирпичах у вас уже написаны слова "здоровье", "любовь", "понимание", "улыбка". Остальное надо подписать. Придумайте, какие кирпичи возьмете для строительства своего чудесного дома. Крыше можно дать свое название. Итак, приготовьтесь к защите своего проекта.

Семьи-команды выполняют задание. Далее - защита проектов "Дом моей мечты".

2-й ведущий: Благодарим всех строителей. Дома у всех оказались прекрасными. Пока жюри подводит итоги конкурсов, мы поиграем с болельщиками.

Блиц турнир ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

- Без чего хлеб не испечь? (Без корки)
- В каком году люди едят более обыкновенного? (В високосном). 3. Какую воду можно принести в решете? (Замороженную)
- На что больше походит половина апельсина? (На другую половину)
- На какое дерево садится ворона после дождя? (На мокрое)
- На каких полях не растет трава? (На полях школьной тетради)
- Каким гребнем не расчешешь голову? (Петушиным)
- Что делает сторож, если у него на шапке сидит воробей? (Спит)
- Где вода стоит столбом? (В стакане)
- Какой болезнью на суше никто не болеет? (Морской)
- По чему ходят, но никогда не ездят? (По шахматной доске)
- Название какой птицы состоит из буквы и названия реки? (Иволга)
- Что находится между городом и деревней? (Союз "И")
- Что можно смотреть с закрытыми глазами? (Сон)
- Сын моего отца, но мне не брат. Кто он? (Я сам)

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ. «Я И МОЯ ЖИЗНЬ».

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Осознание собственной уникальности и ценности человека происходит в результате его духовного развития, понимания того, что он приобщен к высшим ценностям и смыслам существования, а также благодаря формированию в его внутреннем мире представления о себе (концепции своего Я).

Человеку важно понимать, что его жизнь – уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия является постоянное стремление к самореализации, наиболее полному использованию своих возможностей.

Данное занятие посвящено формированию целостного представления о себе, своей жизни и осознанию постоянной необходимости духовного развития и становления. Только в том случае, если человек ценит себя и свою жизнь, отчетливо представляет себе

Цель занятия: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Способствовать формированию адекватной временной перспективы, актуализации потребности в самореализации

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение: 10 определений «Кто Я?»

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я- концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам презентировать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Техника может вызвать бурные реакции участников слезы, смех и т.п. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотрагированными эмоциями в «плохом» настроении. Забота о психологическом

благополучии каждого участника в процессе проведения программы – ответственность тренера. Желаящие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Вариант 2. Упражнение «Карта города».

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, либо листы ватмана и маркеры

Описание: На полу с помощью мела или скотча (либо на разложенных на полу листах ватмана) схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где место рождения?
- Где ходил в детский сад?
- Где пошел в школу?
- Где жил дальше?
- Где живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса, начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом.

Работа по теме занятия

Информация для тренера.

Жизнь — это бесценный и исключительный дар, на который приведенный из небытия в бытие человек должен ответить своим призванием и ответственностью, своим мировоззренческим, духовным и нравственным самоопределением, своим созерцанием, служением и творчеством.

Поразительное многообразие жизни создает большие трудности для ее многозначного и исчерпывающего определения как особого явления природы. Во многих определениях жизни, предлагавшихся выдающимися мыслителями и учеными, указываются ведущие свойства, качественно отличающие живое от неживого. Например, Аристотель определял жизнь как «питание, рост, одряхление», М. Биша - как «совокупность функций, сопротивляющихся смерти», А.И. Опарин как «особую очень сложную форму движения материи». Согласно одному из современных определений,

жизнь представляет собой некое ядро упорядоченности в менее упорядоченной вселенной.

В. Даль в своем словаре дал понятию ЖИЗНЬ следующее определение: «Жизнь человека – век его – все продолжение земной жизни его от рождения до смерти. В высшем значении, как бытие она относится к душе или к смерти плоти».

А вот ответ митрополита Московского и Коломенского Филарета (Дроздова) Александру Сергеевичу Пушкину на его вопрос о смысле и цели жизни:

*Не напрасно, не случайно
Жизнь от Бога нам дана,
Не без воли Бога тайной
И на казнь осуждена.
Сам я своенравной властью
Зло из темных бездн воззвал,
Сам наполнил душу страстью,
Ум сомненьем взволновал.
Вспомнись мне, забвенный мною!
Просияй сквозь сумрак дум,
И созиждется Тобою*

Сердце чисто, светел ум.

Вариант 1. Дискуссия

Цель: осознание себя как ценной личности.

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Предлагается начать дискуссию со строк (по возможности, использовать оба стихотворения):

- ✓ А. С. Пушкина «Дар напрасный, дар случайный, жизнь, зачем ты мне дана? Иль зачем судьбою тайной ты на казнь осуждена?»
- ✓ А. С. Пушкина «Но не хочу, о други, умирать; я жить хочу, чтоб мыслить и страдать. И ведаю, мне будет наслажденье меж горестей, забот и треволнений» (Элегия).

Резюме ведущего: *Сформулировать для себя понятие своей жизни и ответить на ряд главных вопросов – это индивидуальная задача. Это – свободный выбор человека. Один из важнейших выборов, которые он делает сам и только сам. Это – выбор и ответственность каждого из нас.*

Вариант 2. Рисунок «Карта моей души».

Цель: Формирование позитивной Я-концепции. Знакомство с собой, формирование глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры

Описание: Рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в виде земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке. Упражнение направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения к себе и друг к другу.

Если участники не возражают, возможно, обсуждение рисунков в общей группе.

Резюме ведущего: *В процессе дискуссии важным является достижение понимания участниками программы того факта, что от того, как будет развиваться представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Жизнь человека – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди — это те, которые заботятся о своем религиозном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благосостоянии других людей в обществе, в котором они живут, о своей жизни. Как относиться к ней – бережно или бездумно, что понимать под собственной жизнью – свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен выбирать для себя свое представление о жизни и сам жить. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку, изменение своих представлений. Наоборот – имеет. И имеет право также на изменение представлений о жизни и исправление ошибок. Это и есть большая свобода, которой обладает человек.*

Вариант 3. Упражнение «Линия жизни»

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши

Описание: Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Когда линия будет заходить за пунктир на верхнюю половину, это будет обозначать позитивные события, успехи и радости. Когда линия будет опускаться ниже пунктира, это будет отражать горести, печали, негативный опыт. Линия жизни должна включать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до

предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Получившиеся рисунки демонстрируются в общей группе, комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше в прошлом – позитивных или негативных?
- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?
- Где произошло больше событий – в прошлом или будущем? Почему?

Резюме ведущего: *В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но каждое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.*

Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения

Вариант 4. Упражнение «Возраст, в котором можно...»

Цель: способствовать оценке своих поступков в континууме «потребление – самореализация», актуализация тенденции к самореализации

Необходимые материалы: бумага, ручки

Описание: Участники группы в индивидуальном порядке письменно отвечают на вопросы теста. Вопросы зачитывает ведущий:

1. *В каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)*
2. *В каком возрасте человек может получить водительские права? (18 лет)*
3. *Каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин и 60 лет для мужчин)*
4. *С какого возраста по закону человек может купить крепкие алкогольные напитки? (с 21 года)*
5. *С какого возраста человек может считаться самостоятельным?*
6. *С какого возраста человек имеет право сам принимать решения?*
7. *До какого возраста человек может себе позволить не помогать родителям?*
8. *С какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?*
9. *С какого возраста человек имеет право на уважение?*
10. *С какого возраста человека можно считать ценным для других людей?*

При подведении итогов проверяется точность ответов на вопросы 1-4. Вопросы 5-10 не имеют однозначного ответа и требуют отдельного обсуждения каждый. Из последней

группы вопросов возможно обсуждение тех, которые оказались для группы наиболее значимыми. Вопросы определяет ведущий.

Среди направлений обсуждения необходимо отметить вопросы:

- Правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.
- Что подросток может делать для близких ему людей?
- Что подросток может делать для страны, в которой он живет?
- Стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»? Ответ обоснуйте.

Резюме ведущего: *Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. В любом возрасте человек решает те или иные задачи. Нет такого периода в жизни, в котором человек может ничего не требовать от себя.*

Вариант 5. Упражнение «Мудрец»

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей»

Необходимые материалы: спокойная музыка в качестве сопровождения

Описание: Организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается расслабиться, сесть в удобной позе, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий спокойным размеренным голосом дает следующую инструкцию:

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычайного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сначала вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Тихо и внимательно ждете ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего: *Для того чтобы понять, в какую сторону идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе, задать себе вопрос о том, кто я такой и зачем я живу.*

Вариант 6. Дискуссия-обсуждение притчи «Крест»

Цель: способствовать пониманию того, что каждый несет ответственность за свою жизнь, отказу от фаталистических установок

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Предлагается притча

Однажды по дороге шла толпа людей. Каждый нес на спине свой крест. Одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. Он был очень хитрым. Приотстав от всех, он зашел в лес и отпилел часть креста. Довольный, что обхитрил всех, он догнал их и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и по ним перешили ее. И только хитрый человек остался на этой стороне, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего: *очень многое из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Очень важно, совершая те или иные поступки, задумываться о том, к чему они приведут.*

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ценность каждого человека, его жизни и ответственность человека за реализацию себя в ней.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Говорят, что жизнь – это высшая ценность. В чем ценность жизни?»