Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Курагинский дом детского творчества»  
  
**Школа активного гражданина «ШАГ»**

**Осенний образовательный модуль   
*«Детско-молодежное общественное   
 движение как основа гражданской позиции»***

(Методическое пособие)



**Девиз: "**Если есть шаг, должен быть след".

**Составитель**: Шелепко С.И., методист   
МБОУ ДО «Курагинский ДДТ»

Курагино – 2015

Пособие подготовлено для координаторов детско-молодежных общественных объединений, педагогов дополнительного образования детей, работающих в социально-педагогическом направлении, молодых лидеров – активистов общественных объединений.  
 Издание также представляет интерес для широкого круга специалистов, молодых людей, стремящихся к самосовершенствованию, выработке своей профессиональной компетенции через развитие лидерских качеств, учителям общеобразовательных школ, классным руководителям для организации каникулярного времени подростков и развития современного инициативного общественного движения.

В данном пособии даются методические рекомендации по развитию навыков лидерского поведения, представленные материалы по теме лидерства, лидерской мотивации и поведения, прошли адаптацию в интенсивной Школе активного гражданина «ШАГ» с детьми и подростками 12-16 лет.



**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Введение …………………………………………………………… 4
2. Обращение к молодым лидерам..…………………………………… 5

3. Методические разработки осеннего  
 образовательного модуля «Детско-молодежное общественное   
 движение как основа гражданской позиции»:

- Тренинг на выявление лидерских качеств …………………………. 6

- Деловая игра «Управление проектами» ……………………………. 9  
 - Конкурсная игра по образовательным маршрутам  
 «Хочу быть лидером!» …………………………………………….11  
 - Ролевая игра: «НАМ НУЖЕН ДОСТОЙНЫЙ ЛИДЕР» ………….. 15  
 - Круглый стол для старшеклассников

«Перспективы развития детско-молодежного общественного   
 движения в районе»…………………………………………………… 18  
 - Тренинг «Волонтер-доброволец. Кто он?» ………………………… 24  
 - Технологическая игра «Сотворение» как создание портрета -  
 образа добровольца ………………………………………………….. 25

### - Профилактическая игра по станциям «Здоровье-основа жизни» …. 26

- Профилактическая игра «Здоровье – путь к успеху» ……………….. 30

- Занятие-тренинг «Общение. Деловое общение» …………………… 38  
 - Занятие «Влияние темперамента на профессиональное   
 самоопределение»……………………………………………………….. 43

- Игра по профориентации "Я и мир профессий" ………………………. 52

**1. Введение**

Проблема воспитания лидера сейчас наиболее актуальна, без формирования данной позиции невозможно существование страны – лидера. Происходящие в современном обществе процессы возвращают сегодня понятие “активная гражданская позиция” к его первоначальному смыслу. Наличие такой позиции у человека - есть проявление “лидерских” качеств личности. Одной из основных предпосылок создания программы лидерской направленности является создание условий для развития инициативы и лидерских способностей подростков, а также реализации их посредством участия в конкретных и важных для их возраста видах деятельности. Процесс воспитания активности, подготовки лидеров должен строиться на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей. Только на основе сотрудничества закладывается фундамент социальной инициативы, способности работы с человеком и для человека.

Главными и наиболее важными качествами человека в современном мире становится мобильность, конкурентноспособность. Особенно сложно самоопределиться подростку, для которого именно это время является определяющим в его становлении и развитии. Очень важно, чтобы подросток научился правильно оценивать окружающий мир и позиционировать себя в нём. Для собственной успешности в социуме необходимы определённые знания и умения, с помощью которых можно определять собственную жизненную позицию и активно реализовывать её в рамках определённой деятельности.   
 Предлагаемые обучающие занятия создадут благоприятные условия для социализации подростка. Ориентированный на выявление и реализацию лидерского потенциала ребенка, курс занятий сможет помочь ему более полно и объективно осознать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках личной и общественно полезной деятельности.

Актуальность программы интенсивной Школы активного гражданина «ШАГ» обусловлена современными жизненными реалиями, выражающимися в становлении гражданского общества.  Сегодня требуется человек, способный к самостоятельным ответственным действиям в политической, правовой и социальной жизни, человек, для которого гражданская активность и патриотизм являются условием личного и общественного благополучия, нормой поведения.

Новизна программы в том, что она разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки России. ФГОС второго поколения предъявляют особые требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ.

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения значительное внимание уделяют личностным образовательным результатам. Основным преимуществом Программы является не только получение школьниками теоретических знаний, но и приобретение практических навыков, а также учет их предпочтений. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, деятельностный подходы.

ШАГ» это обучающая площадка, направленная на выявление лидеров, обучение их навыкам эффективной работы, создание условий для каждого участника побывать в роле наставника и наставляемого. Здесь подростки учатся работать в команде, проявлять свои лидерские качества, быть ответственными за полученный результат, разрабатывать и реализовывать проекты. Ребятам предоставляется возможность получить квалифицированные знания у педагогов дополнительного образования по различным направлениям, таким как ораторское мастерство, конфликтология, искусство быть собой, волонтерство и многие другие.

Школа – это различные тренинги, увлекательные мастер-классы, деловые игры, дискуссии, новые знакомства, интересные встречи, яркие эмоции и приятные воспоминания.

«ШАГ» – это годовая модульная образовательная программа для школьников с активной жизненной позицией, участвующих в общественной жизни класса, школы, территории и в будущем претендующих на управленческие позиции в бизнесе и в социальной сфере.

Программа включает в себя 3 образовательных модуля:

*1-й модуль (осенний)* - *«Детско-молодежное общественное движение как основа гражданской позиции».* Цель: Создание условий для формирования и развития лидерских и коммуникационных способностей школьников.

*2-й модуль (весенний) - «Формула успешности»*

Цель: Создание модели взаимодействия участников образовательного процесса для реализации социально-значимых инициатив.

*3-модуль (летний) - «Траектория будущего»*

Цель: Формирование внутренней потребности и готовности участников Школы к свободному самоопределению и саморазвитию.

«ШАГ» реализуется через дополнительные общеобразовательные программы «Лидер», «Основы менеджмента», «Добровольчество», «Человек и профессия».

«ШАГ» проводится на турбазе «Убрус» в п. Усть-Каспа и в летних палаточных условиях на территории Шалоболинского леса.

*Каждый модуль рассчитан на 5 полных, плодотворных рабочих дней. Все это время ребята работают одной командой, вместе создают проекты, получают знания и, в завершении дня, проходят командные «огоньки» в своем отряде. По окончании модуля каждая мини-команда, приехавшая обратно на свою территорию реализует общественно-полезное дело для жителей. Интенсивная Школа активного гражданина «ШАГ» - это площадка для активных, творческих, креативных школьников Курагинского района.*Участники Школы «ШАГ» разработали обращения к молодым лидерам.

**2. Обращение к молодым лидерам**



**Дорогой друг!**

Интенсивная Школа активного гражданина «ШАГ» **-**    
 образовательный проект и проект успешный. Иначе и   
 быть не должно, ведь его название говорит само за себя.

#### Хочешь изменить мир к лучшему?

#### Хочешь совершенствоваться сам?

#### Не знаешь, с чего начать? Тогда тебе к нам!

**«ШАГ»** - это необычная Школа, и попасть в нее может не каждый. Но, если ты с нами, тебе повезло.Ты имеешь уникальную возможность овладеть технологией социального проектирования, научиться правильно распределять свое время, взаимодействовать в команде. Научишься понимать, что такое «проект», не зазубривая страницы учебника, а создавая собственный проект. Тебя ждут интереснейшие занятия, где ты окажешься в совершенно новой среде, творческой, свободной, самостоятельной. А самое главное здесь все неразрывно связано с практикой.

Ты попробуешь себя в роли исследователя и автора проекта. Ты встретишься с реальными представителями власти, бизнеса, средств массовой информации, которые, возможно, станут твоими партнерами. Ты узнаешь, что такое придумать и воплотить в жизнь идею, способную изменить жизнь в твоем селе и школе.

Ты сам или с командой реализуешь реальный проект. Ты сам решишь, каким он будет. Педагоги помогут тебе сделать твою идею реальностью. За участие в Школе в конце учебного годау тебя появится свидетельство об окончании курса, а также, возможность участвовать в районных и краевых конкурсах.



#### Уже есть конкретные идеи по преобразованию окружающей действительности?

#### Отлично! Мы ждем тебя!

**Твое будущее зависит от тебя!**

**Не упусти возможность повлиять на него.**

**3. Методические разработки   
осеннего образовательного модуля   
«Детско-молодежное общественное   
движение как основа гражданской позиции».**



**Разработчик: Шелепко С. И., педагог дополнительного образования**

**Тренинг на выявление лидерских качеств**

**Цель:** создание условий для раскрытия лидерского потенциала старшеклассников, освоения ими активного стиля общения, умения убеждать.

**Раздаточный материал:** листы А4, ножницы, фломастеры, двусторонний скотч, ручки, листы ватмана, клей, маркеры, рекламные проспекты, журналы, газеты, энергичная музыка.

**Продолжительность занятия:** 3 часа, с перерывом 10 минут.

**Ход**

### I. Знакомство, разминка.

### Упражнение “Аквариум”

Участникам группы раздаются листы, ножницы, фломастеры. В течение 10-15 минут они должны решить, рыбкой какой породы они будут на данном занятии, нарисовать, вырезать, раскрасить рыбку, написать на ней имя участника, породу рыбки.

На следующем этапе каждый из участников должен прикрепить свою рыбку на стену (лист ватмана), которая является образом аквариума. В какое место приклеить рыбку – каждый решает сам (кто-то поглубже, кто-то у поверхности), кто-то в водорослях, кто-то среди камней. Так же участники должны назвать своё имя и рассказать, что эта рыба ищет в аквариуме, как представляет своё существование среди других рыб.

Обсуждение. Какие же рыбки живут в нашем аквариуме?

**Озвучивание ведущим правил работы в группе:**

- Доверительный стиль общения

- Общение по принципу “Здесь и сейчас”.

- Персонификация высказывания “от собственного имени”.

- Недопустимость оценок в адрес другого.

- Активное участие во всех упражнениях.

- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время тренинга.

## II. Основная часть.

**Ведущий.** Тема нашего сегодняшнего занятия - “Лидерство”. Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: “Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?” У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

### Упражнение “Лидер - это”

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – “Я-лидер!”.   
 В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, “Лидер-это…”. Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

### Тест “Лидер ли я?”

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голов”.

### Тестовый материал

*1. Что для вас важнее в игре?*

А) Победа.

Б) Развлечение.

*2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?*

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

*3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?*

А) Да.

Б) Нет.

*4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?*

А) Да.

Б) Нет.

*5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?*

А) Да.

Б) Нет.

*6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?*

А) Да.

Б) Нет

*7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?*

А) Да.

Б) Нет.

*8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?*

А) Нет.

Б) Да.

*9. Удается ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?*

А) Да.

В) Нет.

*10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?*

А) Да.

Б) Нет.

**Обработка и интерпретация результатов теста:**

Подсчитать общее количество “А” и “B” ответов.

* Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.
* Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.
* Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов “B” свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

### Упражнение “Круг и Я”

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, обещания, комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

### Упражнение “Без командира”

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту

- в два круга

- в треугольник

- в шеренгу по росту

- в четыре колонны с одинаковым количеством участников

- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

-в живую скульптуру Звезда, Черепаха.

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?

Кто из вас лидер по натуре?

Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?

Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?

Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

### “Путешествие с дикими гусями”

Участники группы получают текст: “Дикие гуси летят особым “строем” - клином.   
 Стаю ведёт вперёд вожак, который является вершиной птичьего клина, на нём же - основная тяжесть полёта – почему?

Дело в том, что строй гусиной стаи отличается особой организацией. Клин позволяет гусям, следующим за вожаком, экономить физические силы. Каждому из гусей удаётся сохранить расход его собственной физической энергии за счёт работы крыльев его соседей. Каждая птица летит так, чтобы присоединиться к остальным, - в едином ритме. Это делается для того, чтобы энергетическое поле стаи увеличивалось движением каждой птицы. Гуси обмениваются энергией не только друг с другом, но и с энергетическим полем всего воздуха.

Размах крыльев соседа создаёт благоприятное аэродинамическое поле для летящего гуся: подсчитано, что полёт в стае сохраняет до 70% энергии в сравнении с полётом птицы-одиночки!!! Если во время перелёта одна из птиц отклоняется от чёткой линии клина, она немедленно начинает чувствовать на себе увеличившееся сопротивление воздуха. Тогда этот гусь торопится вернуться на своё место, “подправить” линию полёта.

Гуси, которые в дальнем полёте могут потерять до 30% своего веса, сохраняют, таким образом, свои физические силы для длительного путешествия.

Когда вожак устаёт, он выходит из вершины клина и занимает своё место в конце стаи. На место вожака заступает один из следовавших за ним гусей, который благодаря вожаку стаи мог до сих пор экономить свои физические усилия. Если же какая-то из птиц не имеет сил продолжить полёт, она опускается. Но всегда вместе с ней остаётся один из стаи – для защиты и помощи”.

Что интересного вы видите в повадках гусей?

Чем объясняется эффективность гусиного клина?

Чувствуете ли вы себя в группе так же уверенно и защищено, как гусь в стае?

Может ли твоя стая долететь до цели? Почему?

Кто по вашему мнению, готов при необходимости занять место во главе стаи? Что позволяет вам так думать?

## III. Заключительная часть.

### Упражнение “Герб”

Каждому участнику предлагается нарисовать свой герб, который бы отразил его представление о собственных лидерских качествах, возможно, уже увиденных и проявленных в тренинге или желаемых. Ведущий напоминает, что герб может быть любой геометрической формы, а внизу девиз, который сопутствует вашей жизни, так называемый краткий слоган. Время на выполнение задания - 15 минут. После выполнения задания рисунки презентуются участникам занятия.

### Упражнение “Свеча”

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

# Деловая игра «Управление проектами» Киностудия "ШАГ" «Идеальный лидер»

Цель: Разработка плана реализации собственных идей. Формирование лидерских качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы деловой игры | Время |
| Объяснение игры | 10 мин. |
| Командообразование | 5 мин. |
| Название съемочных групп | 5 мин. |
| Совещание режиссеров | 10 мин. |
| Работа в группах: Сценарий, реклама, выбор действующих лиц: актеров, сценариста и т.д. Съемка | 60 мин. |
| Совещание режиссеров | 10 мин. |
| Корректировка сценария | 30 мин. |
| Все вместе: Просмотр | 30 мин. |
| Все вместе: Обсуждение | 20 мин. |
| **Итого:** | 3 часа |

**Задание командам**

Ваша команда – сотрудники киностудии «ШАГ».  
В киностудии работают 7 съемочных групп – придумать название  
Администрации киностудии удалось договориться с одним из известнейших продюсеров о съемках фильма на тему «Идеальный лидер».

**Продюсер поставил перед киностудией несколько условий:**

* Фильм снимается одновременно всеми группами
* Группы работают изолированно друг от друга
* Обязательно наличие единой сюжетной линии
* Длительность каждой серии фильма – 5 мин
* После каждой серии - реклама
* В фильме должен быть главный герой (собственно, тот самый «Идеальный лидер»), которого зрители увидят во всех сериях фильма
* Совещание режиссеров в начале работы и за 30 мин. до окончания съемок

**Этапы работы над проектом «Идеальный лидер»**

В таблице представлены некоторые этапы работы над проектом, которые необходимо выполнить.  
Этапы представлены в случайном порядке.

|  |
| --- |
| Выбор названия фильма |
| Определение нужного реквизита |
| Выбор и утверждение актеров |
| Съемка материала |
| Монтаж фильма (упрощенный вариант) |
| Согласование графика выполнения проекта с другой съемочной группой |
| Изготовление костюмов |
| Разработка сценария |
| Разучивание ролей |
| Распределение обязанностей в команде |
| Определение экспозиции (расстановка предметов и актеров в кадре) |
| Разработка графика выполнения проекта |
| Согласование сценария с другой съемочной группой |
| Разработка дизайна костюмов |
| Разработка текста для диктора |
| Подбор реквизита |
| Согласование названия фильма с другой съемочной группой |

**Рекомендации по выполнению проекта**

* Начинайте работу с расстановки этапов проекта в том порядке, который считаете правильным.
* Для каждого этапа необходимо определить его длительность
* Общее время, выделенное на выполнение проекта – 3 ч. 30 мин. (это чистое время - перерывы сюда не входят).
* У вас будет возможность согласовать последовательность и длительность этапов выполнения проекта с другой съемочной группой
* Название фильма выбирается съемочными группами. Естественно, название должно быть одно – его необходимо согласовывать с другой съемочной группой
* Так как группы работают изолированно, единственная возможность обменяться информацией с другой группой – электронная почта (в роли почтовых серверов выступают тренеры)
* Стиль, формат и жанр фильма выбираются съемочными группами.
* В процессе создания фильма используйте весь потенциал вашей команды.
* Распределите обязанности (функции) сотрудников съемочной группы среди участников вашей команды.

Обязанности могут быть, например, такими:  
- режиссер (определен)   
- сценарист  
- звукорежиссер  
- художник по костюмам  
- специалист по эффектам  
- визажист  
- актеры  
- голос за кадром

Проект «Создание идеального сотрудника компании» считается выполненным, если через 3 часа. ваша съемочная группа представит администрации киностудии «Mega-Film» свою часть фильма, которая удовлетворяет всем сформулированным в задании условиям

##### Итоги игры.

##### Рефлексивный экран"

Ученики по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

* сегодня я узнал…
* было интересно…
* было трудно…
* я выполнял задания…
* я понял, что…
* теперь я могу…
* я почувствовал, что…
* я приобрел…
* я научился…
* у меня получилось …
* я смог…
* я попробую…
* меня удивило…
* урок дал мне для жизни…
* мне захотелось…

Конкурсная игра по образовательным маршрутам  
«Хочу быть лидером!»

**Цель:** Выявление и развитие лидерских, организаторских и творческих способностей подростков, приобретение навыков лидерского поведения и коллективной деятельности.

**Условия участия:**

Участниками становятся группы по 15 человек, подавшие заявки в координационный центр игры. Каждый участник получает «карту индивидуального участия», группы - «групповые карты участия».

**Порядок проведения:**

1этап *-* открытие (общий сбор участников) — 15 мин.

2этап *-* работа конкурсных площадок —1,5 часа.

Каждый участник из 12 предложенных маршрутов выбирает 6 и в свободном поиске посещает их. На каждой площадке он выполняет задание, за которое может получить от 1 до 6 баллов. Из 6 выбранных площадок должны быть 3 интеллектуальные и 3 творческие. Набирая баллы в личную карту, участники одновременно набирают баллы и в групповую карту (баллы участников группы суммируются и высчитывается средний групповой балл).

З этап *-* подведение итогов — 15 минут.

Личные карты собираются лидерами групп и сдаются в счетную комиссию. На каждой карточке подсчитывается индивидуальный балл, на групповой карте высчитывается средний балл группы.

# Образец групповой карты

**«Хочу быть лидером»**

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_(название)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Инд. балл | Примечание |
| 1  2  3  4... |  |  |  |
| сумма баллов инд.  Групповой балл = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  кол-во человек в группе | | | |
| Примечания жюри: | | | |

**Образец индивидуальной карты**

**«Хочу быть лидером»**

## Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название конкурсной площадки | Баллы | Примечания |
| 1  2 |  |  |  |
| Индивидуальный балл = сумме баллов, набранных на конкурсных  площадках | | | |

Карточки с исправлениями к подсчету не принимаются.

По итогам побеждают участники,индивидуально набравшие 34-36 баллов, и группы с наибольшим групповым баллом.

4 этап— анализ и награждение победителей (общий сбор участников) — 30 минут.

* Слово предоставляется руководителям конкурсных площадок (рассказ о проведении, демонстрация достижений);
* Интервью с участниками (мнения, впечатления от игры);
* Награждение индивидуальных участников;
* Награждение групп;
* Слово победителям (лидерский «звездный час!»)

### Рекомендации организаторам

* При подготовке руководителей конкурсных площадок необходимо продумать структуру индивидуальных заданий, они не должны быть длительными по выполнению.
* Свободный поиск площадок предполагает, что участники эффективно используют свое время.
* Руководителями конкурсных площадок могут быть как педагоги, так и ребята, имеющие навыки лидерской работы.
* Необходимо заранее подготовить грамоты для награждения (останется только вписать имя), распечатать необходимое количество индивидуальных и групповых карт, определить места проведения площадок (они не должны быть в одном зале — это неудобно), таблички с названиями площадок. Можно для удобства участников вывесить на всеобщее обозрение карту проведения игры или перечень конкурсных площадок с указанием мест их расположения.
* Руководителям конкурсных площадок необходимо продумать критерии оценки участников на своих площадках.
* Организаторам необходимо заранее подготовить положение  
  или аннотацию к конкурсу.

# Перечень конкурсных площадок игры «Хочу быть лидером!»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название площадки | Критерии оценки | Место проведения |
| Интеллектуальные площадки | | | |
| 1 | «Имею право»  (знание документов, определяющих права и обязанности детей в обществе) | - уровень знания | |
| - умение использовать знания в ситуациях нарушения своих прав | |
| 2 | «Ринг ситуаций» конкурс на умение вести себя в конфликтных ситуациях и находить выход из них | - умение вести себя в конфликтной ситуации - умение выйти из конфликта - умение сотрудничать с другими людьми и отстаивать свою точку зрения | |
| 3 | «Эрудит» демонстрация знаний в разных областях | - эрудированность, интеллект - нестандартное мышление | |
| 4 | «Имидж лидера XXI века» создание образа «Лидер-XXI» (из бумаги, в рисунке, в словесном описании, др. варианты) в единстве личностных качеств и внешнего образа, стиль поведения, одежды, отличительные знаки и др. | - оригинальность идей - содержательность представленного материала - целостность образа | |
| 5 | «Публичное выступление» выступление перед аудиторией по предложенной теме до 1 мин. | - умение выступать перед аудиторией - оригинальность - содержательность | |
| 6 | «С белого листа» сочинить четверостишие на предложенный фотосюжет | - владение словом - создание целостности образа - проявление фантазии | |
| 7 | «Как вести за собой!» составить текст объявления, которое смогло бы заинтересовать массы прийти  на достаточно скучное мероприятие | - умение заинтересовать людей, привлечь внимание - знание эффективных методов управления | |
| 8 | «Наши общие дела!» описать технологию подготовки и проведения одного из дел вашей организации | - знание методики подготовки и проведения дел - определение целей и логики проведения дела | |

Приложение

###### Открытие конкурсной игры «Хочу быть лидером!»

Звучат позывные.

Ведущий 1: Если ты всегда впереди

В массе жизни, гуще событий,

И других готов за собой вести,

Значит, ты по натуре...

Вместе: Лидер!

Ведущий 2: Лидер — это значит

Всегда и всюду первый.

Многое он знает,

Еще больше...

Вместе: Делает!

Ведущий 1: Ведет корабль к далеким звездам,

Чтоб знали вы, чтоб каждый видел,

Чтоб каждый рано или поздно

Стал для других—горящий...

Вместе: Лидер!

Музыкальная заставка.

Ведущий 2: Друзья! Мы приветствуем вас на конкурсе «Хочу быть лидером!». Слово предоставляется координатору игры...

Координатор напоминает правила — общие и по работе с карточками, другие условия выбора площадок. На фоне музыки представляются руководители творческих площадок.

Ведущий 1: Ровно полтора часа для вас работают конкурсные площадки. В (...) часов мы ждем вас в этом зале, где необходимо сдать индивидуальные карточки лидера и своих групп.

Помните! Ваша личная победа — это успех вашей группы!

С (...) до (...) часов для вас — небольшой концерт. А в (...) часов начнется церемония награждения.

Ведущий 2: Успехов вам! Через 5 минут начинают работу конкурсные площадки.  
Музыкальная заставка.

Финал

Ведущий 1: Но мало знать,

Что значит «лидер».

Ты должен встать,

Прогнать сомненья прочь!

Ведущий 2: Не только знать —

Ты должен быть им.

Судьбу свою решай!

Она в твоих руках — не забывай!

Ведущий 1: Слово для подведения итогов и награждения предоставляется...

Ведущий 2: Лидер — это супер! Лидер — это класс!

Лидером станет каждый из нас!

**Ролевая игра: «НАМ НУЖЕН ДОСТОЙНЫЙ ЛИДЕР»**

**ЦЕЛЬ ИГРЫ:**   
Развитие у старшеклассников чувства личной ответственности за свою гражданскую позицию; осознание причастности к политической жизни общества.  
**ЭТАПЫ ИГРЫ:**  
1. Принятие и обсуждение «нового Закона о выборах»  
2. Ролевая игра «Молодежь голосует»  
3. Подведение итогов голосования

**Ход игры**

**Модератор:** Во вводном слове учителя основное внимание должно быть обращено на то, что в политической жизни, так или иначе, принимают участие все люди, независимо от социального положения, уровня, образования, возраста. Нужно хорошо понимать, что любая проблема приобретает политический характер, если ее решение связано с интересами социальных групп, с вопросами власти. Каждый человек входит в состав той или иной социальной группы, такой, как семья, класс, отряд, кружок художественной самодеятельности и т.д. хотим мы или нет, но все мы являемся участниками политической позиции, даже если не осознаем того. Например, человек, который не участвует в голосовании во время очередных выборов в государственные или местные органы власти, тоже выражает свою политическую позицию. Для быстрого и активного включения учащихся в проблематику проводится ролевая игра.

Модератор говорит о том, что группа депутатов разработала закон об обязательном участии шаговцев в выборах в центральные и местные органы власти.

Ребята делятся на 4 группы, а текст закона раздается каждой группе.

Каждая группа получает задание.

**Задание группы 1.**  
Вы являетесь депутатами, предложившими закон на рассмотрение. Предложите свои аргументы за то, чтобы закон был принят (найдите как можно больше положительного, предположите выгоды в социальной области, экономической, правовой, духовной).  
  
**Задание группы 2.**  
Вы являетесь парламентской оппозицией и должны предположить аргументы против принятия предлагаемого закона. Найдите как можно больше возможных негативных последствий в экономической, социальной, правовой и духовной областях.  
  
**Задание группы 3.**  
Вы являетесь группой журналистов и должны подготовить репортаж, как о самом законе, так и о ходе его обсуждения. Так же проанализируйте общественное мнение по этому вопросу и напишите краткую статью.

**Возможные вопросы шаговцам:**  
- Какие качества кандидата являются важными для избирателя?  
- Чем руководствуется избиратель, принимая решение?  
- Зачем нужны выборы?  
- Почему кандидаты много обещают и мало выполняют?  
- Каковы льготы президента и министров?  
- Чем руководствуется кандидаты, идя на повторные выборы?  
- Обязан ли избранный выполнять свои обещания, программу?  
- Какова юридическая ответственность кандидата относительно своих обещаний?  
- Какое значение для избирателя имеет его участие в выборах?  
 Предположите, как политические пристрастия вашей газеты могут повлиять на будущую статью.  
  
**Задание группы 4.**  
Ваша группа состоит из обычных граждан «ШАГа». Проанализируйте положительные и отрицательные стороны закона с вашей точки зрения, попробуйте соотнести теорию с практикой.  
  
Результатом работы будет заполнение следующей таблицы:

Закон об обязательном голосовании

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Аргументы «За» | Аргументы «Против» |
|  |  |  |

Примерными ответами могут быть следующие:

**«За»** - апатия граждан и необходимость повышения их активности; борьба с экономическим ущербом при организации повторных выборов из-за слабой активности избирателей; борьба с фальсификациями; снятие социальной напряженности через единение избирателей; решение проблемы переписи населения; возможность проведения различных акций в ходе компании (юридические консультации, раздача пищи и т.д.) увеличение средств на развитие социальной сферы через направление туда средств от штрафов; установление закона на определенное время, переходный период; существование обязательного участия в выборах в ряде демократических стран (Италия, Бельгия и др.)

**«Против»** — нарушение прав человека, затраты т.е. необходимость создания дополнительных контрольных органов; нарушение прав человека на частную жизнь; насилие над личностью; подкуп избирателей; формальный подход к выборам; нарушение Конституции.

После обсуждения результатов работы групп возможно проведение общего голосования и анализа его результатов. Имитационную игру можно провести в форме выборов президента России. Предметом игры является получение опыта участия в процедуре выборов, получение представления о механизме проведения избирательной компании.

Возможны лозунги, рекламные плакаты: «Выбирай сердцем», «Выбирай умом», «Что хочу, то и ворочу», «Выбирай нашего».

Модератор указывает на то, что чаще всего победившие на выборах не проявляют на деле тех качеств и поступков, которых от них ожидают избиратели. К концу срока своего пребывания на посту они разочаровывают своих избирателей, которые потом теряют интерес к выборам. За этим примером кроется противоречие между демократическими возможностями выборов и их неэффективностью. Как же сделать выборы эффективными, а избирателей компетентными?

**ЭТАПЫ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ:**  
  
- выдвижение кандидатов в президенты «ШАГа», подача заявлений для регистрации кандидатов в избирком;  
- регистрация кандидатов;  
- период предвыборной агитации;

- дебаты кандидатов в президенты;   
- всеобщее равное тайное голосование;  
- подведение результатов выборов;  
  
**НОРМЫ ВЫБОРОВ ПРЕЗИДЕНТА**  
  
- выборы считаются состоявшимися, если в них приняли участие более половины (50%) избирателей;  
  
- выборы проводятся по пропорциональной схеме, т.е. побеждает тот, кто набрал большинство голосов, но не меньше 25% голосов избирателей, принявших участие в голосовании и т.д.  
  
**Ход выборов**  
  
1. Выдвижение кандидатов, подача заявлений для регистрации кандидатов (5 мин)  
  
**Варианты выдвижения:**  
  
- кандидат выдвигается от партии (группа учеников представляет)  
- самовыдвижение  
  
Удобнее договориться, что список ограничивается первыми четырьмя - пятью кандидатами:.  
  
2. Регистрация кандидатов. Избирательная комиссия заполняет список зарегистрированных кандидатов и вносит фамилии в бюллетени для голосования. Список кандидатов по данным избирательной комиссии фиксирует на доске.

3. Период предвыборной агитации (кампании).  
- акции

- выступление на телевидении

- публикации в СМИ

-индивидуальные работы с избирателями (беседы, уговоры, подкуп и т.д.)

4. Дебаты «Патриотизм. Понятие или чувство»

5. Всеобщее равное тайное голосование.   
6. Подведение результатов выборов.

7. Обсуждение

Что мешает проведению демократических и эффективных выборов? Ребята называют причины:  
- в стране мало «настоящих» массовых партий, политических лидеров;  
- разочарованность избирателей, их неверие в эффективность демократических выборов;  
- слабая политическая информированность;  
- манипулирование общественным мнением;  
- грязные избирательные технологии;  
- избиратели воспринимают выборы как «чудо» и голосуют не рационально, а по порыву души - верой и сердцем.  
- СМИ несвободны, нет условий для свободы слова.  
8. Президент набирает кабинет министров:

* Министр культуры
* Министр образования
* Министр экологии
* Министр спорта

**Круглый стол для старшеклассников**

**«Перспективы развития**

**детско-молодежного общественного движения в районе»**

**Цель:** Привлечение старшеклассников к проведению социально – значимых преобразований в районе, воспитание чувства патриотизма и гражданской ответственности у молодых людей.

**Целевая аудитория:** Старшеклассники (50 – 60 чел.).

**Приглашенные гости:** Родители, представители администрации и общественных организаций района, а также работающая молодежь   
( 5-7 чел.). Приглашенные гости выступают в роли экспертов.

**Тип занятия:** Технология модерации. (Moderare – в переводе с латинского – приводить в равновесие, управлять, регулировать.)

**Оборудование:** Столы – 6 шт., стулья – 60 шт., мультимедийное оборудование, музыкальная аппаратура, микрофоны*,* маркеры, цветная бумага, бумага писчая, жетоны для деления на группы, авторучки, доска магнитная, магниты, таблички на каждом столе (ученики, педагоги, работающая молодежь, общественность, администрация района, индивидуальные предприниматели).

**Место проведения:** Помещение, рассчитанное на 70 человек.

**Время проведения:** 2 часа

**Игровые роли:** - Модератор

- Ученики

- Педагоги

- Работающая молодежь

- Общественность

- Администрация района

- Индивидуальные предприниматели

**Актуальность.**  
Как образовательная технология модерация была впервые разработана в 60-е - 70-е годы прошлого века в Германии.   
Сегодня модерация – это эффективная технология, которая позволяет значительно повысить результативность и качество образовательного процесса. Используемые приемы, методы и формы организации познавательной деятельности направлены на активизацию аналитической и рефлексивной деятельности обучающихся, развитие исследовательских и проектировочных умений, развитие коммуникативных способностей и навыков работы в команде. А это ни что иное, как компетентностный подход к построению учебного процесса.)

**План проведения круглого стола**

Приветственное слово модератора

**I этап (20 мин.)**

1. Знакомство с целью установления свободной и довери­тельной атмосферы.

2. Настрой на предстоящую работу.

3. Выявление ожиданий участников и экспертов.

**2 этап (30 мин.)**

1. Определение и формулировка темы обсуж­дения

2. Обсуждение темы в малых группах

**3 этап (20 мин.)**

1. Общая презентация результатов

***(Перерыв)***

**4 этап. (40 мин.)**

1. Обсуждение в группах путей решения проблем, выработка механизма их реализации.

2. Общая презентация результатов.

**Vэтап (20 мин.)**

Подведение итогов работы и обмен впечатлениями

**Процедура проведения круглого стола**

*В зале – 6 столов, на которых стоят таблички ученики, педагоги, работающая молодежь, общественность, администрация района, индивидуальные предприниматели.*

*На экране слова «Приветствуем участников круглого стола*

***«Перспективы развития детско-молодежного общественного движения в районе»*** Старшеклассники распределяются на 6 групп, выбрав игровую роль с помощью цветных жетонов: ученики, педагоги, работающая молодежь, общественность, администрация района, индивидуальные предприниматели. Такой подход позволит старшеклассникам взглянуть на проблему объемно, с разных точек зрения. То есть каждая группа долж­на определить важнейшие проблемы с точки зрения (как будто бы они являются таковыми) своей игровой роли.

**Модератор:** Мудрецы говорят: у каждого человека бывает три молодости — ума, тела и сердца. Дорожите каждой из них. Это то, что определяет наше место в жизни и нашу судьбу.

Юность и молодость — это не только прекрасные периоды в жизни каждого человека, но еще и особое состояние души. Это время дерзаний, поисков, открытий и реализации самых смелых надежд. Легко ли быть молодым — это зависит от степени сплоченности молодежи в решении не только своих личных проблем, а также всего района.

И сегодня в атмосфере творческого поиска и делового сотрудничества мы проведем анализ деятельности детских общественных объединений в районе, определим направления деятельности, наметим план работы по развитию молодежной политики на следующий год.

На нашем мероприятии присутствуют гости: представители администрации района, общественности, предпринимательского сектора, депутаты районного и поселковых советов, средств массовой информации, работающей молодежи.

Эта встреча служит еще одним поводом, чтобы привлечь внимание государственных органов, общества и средств массовой информации к проблемам молодежи. Объединение усилий людей неравнодушных, душой болеющих за будущее своих детей позволит решить многие проблемы нашего района, укрепить преемственность поколений.

И сегодня в атмосфере творческого поиска и делового сотрудничества мы все вместе выявим проблемы, с которыми пришлось столкнуться в этом году, определим направления деятельности, наметим план работы по развитию молодежной политики в районе на следующий год.

Молодые люди получат возможность приобрести многоценный опыт! Старшее поколение лучше узнает мечты и желания молодых.

Участвуйте, будьте активными, креативными. Все зависит только от вас!

**I этап (20 мин.)**

**1. Знакомство с целью установления свободной и довери­тельной атмосферы.**

Модератор обозначает свою роль, представляет экспертную группу и всех участников мероприятия.

**2. Настрой на предстоящую работу.**

**Модератор:** Для обеспечения продуктивной работы предлагаю следующие «правила игры»:

1. Высказывания должны быть краткими. Для отдельного выступ­ления

регламент — 30 секунд.

2. Не говорить нескольким участникам одновременно

3. Правило поднятой руки.

4. Принятие чужого мнения.

5. Взаимоподдержка и взаимная ответственность за результаты работы команды

(Хорошо, если сами участники круглого стола допол­нят эти правила своими собственными предложениями, в таком случае, группа более ответственно относится к их выполнению.)

**3. Выявление** ожиданий участников и экспертов относительно предстоящей работы, оформить их письменно и зафиксировать в виде карточек на магнитной доске.

**2 этап (30 мин.)**

**1. Определение и формулировка темы обсуж­дения**

На данном этапе модератор четко формулирует вопрос пред­стоящего обсуждения.

**Модератор:** Сейчас все участники круглого стола должны, приняв игровые роли, ответить на вопрос: «Что нужно сделать каждому из нас, чтобы в следующем году в нашем районе произошли социально значимые изменения?». Порядок работы в группах: определить 5 основных позиций – проблем по теме, зафиксировать их на отдельных карточках разных цветов (по группам). Разные цвета помогут в дальнейшем проанализировать различия и сходства групповых мнений относительно отдельных позиций, 1 позиция – на одном листе, определить выступающего.

**2**. **Обсуждение темы в малых группах**

Каждый участник высказывается, все мнения принимаются. Происходит обмен мнениями, выявляются противоречия и пути их разрешения. Далее из всех предложений выбирается – 5. По ходу обсуждения модератор при необходимости кон­сультирует участников относительно логики «сценария» и требований к форме презентаций результатов, а также контролирует соблюдение временных ограничений.

**3 этап**

**1. Общая презентация результатов (15 мин.)**

Представитель от каждой группы озвучивает свои 5 позиций, модератор закрепляет карточки на магнитной доске ( время на озвучивание 1 мин.).

Далее модератор вместе с участниками сопоставляет выявленные позиции и группирует родственные (на доске). Эта работа необходима для того, чтобы уменьшить количество и конкретизировать смысл проблем, которые в дальнейшем придется обсуждать. Все люди формулируют свои мысли по-разному, значит одна и та же проблема может быть описана разными словами, что и проясняется в ходе обсуждения.

Группировка проводится следующим образом: модератор называет одну карточку и пытается найти другие, сходные по смыслу или имею­щие ту же самую формулировку. Эти карточки прикрепляются к магнитной доске рядом. Затем модератор переходит к следующей карточке. И так до тех пор, пока все они не будут рассмотрены. После этого каждой группе карточек присваивается название, характеризующее ее.

Поскольку группы использовали разноцветные карточки, то можно проанализировать специфику представлений разных групп-участников круглого стола (ученики, педагоги, работающая молодежь, общественность, администрация района, индивидуальные предприниматели): какие проблемы оказались значимыми, по мнению всех категорий, а какие представляют избирательную ценность и для кого. На данном этапе в разговоре принимают участие эксперты.

***(Перерыв)***

**4 этап. (45 мин.)**

**Модератор:** А сейчас, уважаемые участники круглого стола, вы снова ученики. Ваша задача выбрать одну из предложенных позиций, обсудить пути решения проблемы, выработать механизм ее реализации. Что необходимо сделать для реализации этой позиции, ваши конкретные предложения и ваш вклад, действия? Что конкретно сделаете вы? Время на обсуждение 20 мин.

**1. Обсуждение в группах путей решения проблем, выработка механизма их реализации.**

На столах лежат памятки для работы на данном этапе:

Проблема (формулировка)

* почему Вы выделили данную проблему?

- значимость

- актуальность идеи;

- реалистичность реализации;

- конкретный и значимый результат;

* насколько данная проблема значима в масштабе района?
* почему эта проблема должна рассматриваться?
* какой Ваш личный вклад в решение данной проблемы?
* должен ли кто-либо еще нести ответственность за решение этой проблемы? Почему?
* поднималась ли эта проблема в вашей территории (объединении, школе), какие разногласия по этой проблеме или способам её ре­шения существуют?
* какие группы населения проявляют интерес к данной проблеме?
* как они пытаются решить данную проблему?

**2. Общая презентация результатов.**

Презентация результатов (3 мин. - на каждую группу), вопросы экспертов (по 3 вопроса каждому выступающему)

**Vэтап (20 мин.)**

**Подведение итогов работы и обмен впечатлениями**

**Модератор:** Настало время подвести итоги нашей работы. Ваши мнения, впечатления? Хочется обратить внимание не только на подве­дение итогов в деловом аспекте, не менее важен свободный обмен мнениями и впечатлениямимежду участниками по той причине, что рабочий процесс был наполнен яркими эмоциональными пережи­ваниями, которые также требуют своего логического завершения.

Можно поделиться чувствами и эмоция­ми, только что пережитыми во время споров, совместного нахождения решений, а также чувствами, с которыми вы покидаете мероприятие. Что было самым главным в проделанной работе? Что я еще хочется сказать группе друг другу? Что ценного для себя получил каждый в личностном или профессиональном плане?

Очень важно вернуться к карточкам, составленным на I этапе модерации, где были зафиксированы ожидания участников к предстоящей работе.

Отдельно нужно выслушать мнения экспертной группы, возможен план намеченных партнерских отношений.

**Модератор:** Итак, серьезная работа завершена: определены реальные проблемы и конкретные способы их решения, налажены партнерские отношения, наступает пора практических действий.

Сегодняшний разговор говорит об единодушии всех участников, которые, думаю, удовлетворены результатами работы. По мнению членов групп налаживаются межличностные, партнерские отношения.

Работа только начинается – впереди практическая реализация значимых дел в следующем году. Впереди новые открытия, яркие мероприятия, высокие достижения и неповторимые впечатления.

Пожелаем друг другу удачи на этом увлекательном пути сотворчества и сотрудничества! «Мы вместе создаем наше будущее!»

**Мастер-класс**

**по методу Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления»**

**Краткая аннотация.**

Использование данного метода развивает у обучающихся способность структурировать информацию, в «Шести шляпах мышления» автор представляет простой, но эффективный метод, позволяющий стать лучшим мыслителем. Он разделяет мышление на шесть отличных друг от друга режимов, обозначенных шляпами разного цвета. «Надевание» шляпы фокусирует мышление, «смена» шляпы изменяет его направление.



**ПРИТЧА**

В одной стране жил старик, который делал шляпы. Заказов на изготовление шляп у него всегда было много, так как все считали, что его шляпы приносят счастье своим владельцам.

Пришло время, и шляпника не стало. Сыновья приехали в дом отца и решили, что смогут обогатиться на наследстве, оставленном им. Обыскав весь дом, братья ничего не нашли, кроме сундука с шестью шляпами (белой, чёрной, синей, красной, зелёной, жёлтой). Братья решили, что это очень дорогой заказ, и покупатель, приехав за ним, даст большую сумму денег. Ждали, ждали братья заказчика, но никто так и не приехал. Тогда они сделали вывод, что это и есть наследство, оставленное отцом, и взяли шляпы себе.

Первый говорит: «Возьми белую шляпу, так как белый – благородный цвет». «Возьму чёрную,- говорит второй,- строгий стиль меня всегда привлекал». Третий взял красную шляпу для привлечения внимания к себе. Четвёртый захотел сиять, как солнышко, излучать тепло и взял жёлтую шляпу. Пятый брат очень любил природу, ему нравилось наблюдать за тем, как всё меняется, он взял себе зелёную шляпу. А шестой хотел познать всё неизведанное – он выбрал синюю шляпу.

Братья разъехались. Через несколько лет они вновь встретились в доме отца.

Первый брат, который выбрал белую шляпу, научился видеть детали во всём происходящем, анализировать факты и события.

Второй брат, выбравший красную шляпу, стал эмоционально чувствительным, и кому-то это нравилось, кому-то – нет.

Третий начал видеть всё в чёрном цвете, обращал внимание на недостатки во всём. И многим это даже нравилось.

Брат, который взял жёлтую шляпу, находил во всём только хорошее, видел всё в светлых тонах, многим помог, хотя некоторые называли его наивным.

Всё, к чему прикасался пятый брат, раскрывалось, кипело идеями. Он вдруг обнаружил в себе много талантов, о которых даже и не подозревал.

Брат в синей шляпе научился видеть масштабно, всю картину в целом, мог объяснить смысл происходящего и подсказать, куда двигаться дальше.

**Ведущий.** Предлагаю вам представить себя на месте братьев и «примерить» одну из шляп. Материалом для работы будет сама притча.

Братья в белой шляпе будет искать в тексте только факты. Никаких эмоций и чувств, только факты.

Братья в красной шляпе – проанализируют притчу с позиции чувств, расскажут нам, что почувствовали, какие испытали чувства при чтении притчи.

Братья в чёрной шляпе попытаются предостеречь нас, найти возможные риски и опасности.

Братья в жёлтой шляпе будут искать только всё самое хорошее, будут смотреть на содержание притчи с позиции оптимиста.

Братья в зелёной шляпе попытаются уйти от стереотипов и стандартного мышления и предложить нам креативные идеи.

Ну а братом в синей шляпе и дирижёром оркестра буду я.

**На выполнение работы даётся 5 минут.**

**Ведущий.** Пока братья отправились в своё путешествие, мне нужен доброволец из зала. Погладьте, пожалуйста, себя по голове, теперь по животику, а теперь и начертите глазами восьмёрку. Очень хорошо. А теперь сделайте это всё одновременно. Легко?

Очень часто в нашей голове происходит то же самое. Мы одновременно пытаемся удержать информацию, пытаясь при этом следовать логике. Наши эмоции также постоянно участвуют в игре. Кроме того, мы должны быть конструктивны. Иногда мы даже можем пытаться подходить к делу творчески и искать новые идеи. В результате всё это мешает прийти к конструктивному решению. Эдвард де Боно разделяет мышление на шесть типов: белая шляпа, красная, чёрная, жёлтая, зелёная, синяя). В основе его метода лежит идея параллельного мышления. Параллельное мышление — это мышление конструктивное, при котором различные точки зрения и подходы не сталкиваются, а сосуществуют. Почему шляпы? Шляпу легко надеть и снять, кроме того, шляпы указывают на роль. «Примеряя» на себя шляпу определённого цветы, мы учимся думать в заданном направлении. Смена шляп приучает видеть один и тот же предмет с разных позиций, в результате чего складывается наиболее полная картина. Это универсальный метод, применить его может каждый.

Этот метод позволяет сделать урок красочным и увлекательным. Цветные шляпы — это хорошо запоминающаяся метафора, которой легко научить и которую легко применять. Этот метод можно использовать на любом уровне сложности. Шляпы тоже необязательно использовать всех цветов. Метод признаёт значимость всех компонентов- эмоций, фактов, критики, новых идей – и включает их в работу в нужный момент.

**Выступление «братьев». 1-2 минуты на каждую пару.**

**Ведущий.** А теперь послушайте окончание притчи.

Обсудив изменения, произошедшие в их жизни, братья пришли к выводу, что это и есть наследство отца, и решили…

-Как вы думаете, что решили сделать братья?

Братья решили поменяться шляпами для того, чтобы взглянуть на мир с другой стороны. Смена шляп – ключевая идея метода де Боно. Меняйте шляпы!

**Тренинг «Волонтер-доброволец. Кто он?»**



**Разработчик: Данилова Н.В., педагог дополнительного образования**

Цель тренинга: актуализация роли волонтерской деятельности, поддержка и   
 развитие полезной общественно значимой деятельности волонтеров

**Задачи тренинга:**

1. **Анализ проделанной работы;**
2. **Отработка умения устанавливать контакт и навыка активного слушания;**
3. **Отработка умения делать выводы;**
4. **Воспитание гуманного отношения к людям;**
5. **Воспитание позитивного отношения к ЗОЖ.**

**ХОД ТРЕНИНГА:**

   - Здравствуйте.   Сегодня мы с вами поговорим кто же такие «волонтеры», чем они занимаются, как стать волонтером. Хотелось бы, чтобы это занятие было похоже на дружескую беседу. **Для того чтобы приступить к нашей продуктивной работе, в начале тренинга я проведу стартовый шеринг. Ответьте, пожалуйста:**

* **«Какое у вас сегодня настроение?» (ассоциация со временем года или погодой);**
* **«Что я хотел бы получить от предстоящего тренинга?».**

**(участники тренинга по кругу отвечают на заданные вопросы).**

**Тренер: И для начала давайте примем правила группы, с помощью которых мы будем чувствовать себя на тренинге свободно, безопасно, сможем открыто высказывать свои мысли и чувства. Всё это поможет достичь целей нашего тренинга.**

***Принятие правил:***

* **Право говорящего;**
* **Правило поднятой руки;**
* **Конфиденциальность;**
* **Безоценочность;**
* **Правило STOP;**
* **Регламент.**

**Тренер: Теперь давайте проведем упражнение, которое называется «Ладошка».** Каждый обводит на листе бумаги контур своей руки. В центре пишет своё имя, в каждом пальце – что-то, что нравиться в себе самому. Затем лист передает соседу справа, и он в течении 30 секунд пишет снаружи ладони то, что ему нравится в хозяине «ладони». Так ладошка проходит по всему кругу.

***Упражнение «Контакт».***

**Ребята отрабатывают умение устанавливать контакт.**

Сейчас Ваша задача будет состоять в следующем: представьте, что Вы сейчас совершенно незнакомые люди, Вам необходимо, передвигаясь по комнате, в течение трёх минут наладить контакт и поприветствовать как можно большее количество участников тренинга разными способами. И так начинаем:

* посмотрите в глаза друг другу;
* улыбнитесь друг другу;
* поздоровайтесь;
* прикоснитесь друг другу руками.

**Вопросы для обсуждения:**

* Как вы чувствовали себя во время упражнения?
* Трудности возникали во время налаживания контакта и приветствия?
* Контакт с кем из участников группы вам запомнился?
* Какое отношение имеет данное упражнение к нашему тренингу

*Именно от этого умения зависит успешность дальнейших отношений с людьми. На этапе установления контакта решаются две задачи: настройка на партнера (кто он, в каком он эмоциональном состоянии, какова его мотивация, чего ждет от волонтёра) и настройка партнера на себя (умение представить себя, вызвать симпатию, заинтересовать, доходчиво изложить информацию, создать чувство общности).*

***Мозговой штурм.***

**Кто такой волонтёр?**

Как Вы думаете, почему люди становятся волонтёрами?

Какие Вы знаете направления волонтёрской деятельности?

**(участники тренинга отвечают на заданные вопросы, используя правило поднятой руки).**

Волонтеры работают по всему миру. Практически не одна сфера общественной жизни, включая экологию, образование, здравоохранение, культуру, профилактика ВИЧ/СПИДа, не обходится без поддержки волонтеров. Сейчас в России существует более 200 тысяч благотворительных организаций, в которых бок о бок с врачами, учителями и другими специалистами трудятся волонтеры.

Технологическая игра «Сотворение» как создание портрета-образа добровольца.

1. Каждый определяет для себя понятие «Доброволец» - 3 мин. (Задача дальнейшего этапа – договориться, выработать общее понятие.)
2. Участники объединяются в пары (четверки, восьмерки) и объединяют свои виды на понятие «Доброволец» - 15 мин.

Далее тренер говорит понятие «доброволец, волонтер».

*Добровольцы – граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя (организации).*

Волонтеры распространяют информацию, помогают людям избавляться от опасных привычек, которые могут привести к заболеванию, учат их справляться со сложными жизненными ситуациями. Волонтеры участвуют в самых разных мероприятиях:

- проводят занятия со сверстниками в группах и индивидуально;

- проводят акции, фестивали, выставки;

- участвуют в творческих конкурсах;

- помогают выпускать и распространять значки, плакаты, открытки, сувениры и другое.

Тренер: Теперь мы с вами определим какими же качествами должен обладать волонтер. На ватмане написано слово «ВОЛОНТЕР», «ДОБРОВОЛЕЦ». На каждую букву надо написать характеристику. Ребята говорят характеристики, тренер записывает на ватмане.

Тренер: в своей деятельности волонтеры работают в разных направлениях. Предлагаю вам посмотреть документальный фильм «САМ» о направлениях деятельности волонтеров (просмотр фильма «САМ» (волонтерство)).

Тренер: 5 декабря – Международный день добровольца. Девиз добровольцев: «Помогая окружающим, Вы помогаете, прежде всего, себе!»

***Упражнение «Виртуальный подарок»***

Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот необычный: то, что вы хотите подарить, вы сделаете из воздуха с помощью жестов и мимики. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите. Когда он догадается, он символически получает подарок, а потом также символически дарит свой подарок соседу справа и т.д.»

**Оценочное голосование**

Группе зачитывается, что тренер будет зачитывать утверждения, к каждому из которых участники должны быстро выразить своё отношение - молча, при помощи следующих сигналов:

- поднятые вверх обе руки – «полностью согласен»

- поднятая вверх одна рука – «согласен»

- скрещенные на груди руки – «не знаю»

- опущенный вниз большой палец одной руки – «не согласен»

- опущенный вниз большой палец обеих рук – «совершенно не согласен»

Варианты утверждений:

1. мне понравилось занятие
2. мне не понравилось занятие
3. мне было комфортно и спокойно
4. мне хотелось бы подробнее обсудить тему занятия
5. мне кажется, что значительная часть изложенной информации изучается в школе
6. я бы хотел заниматься волонтерством
7. волонтерство может помочь мне в будущем
8. волонтеры – это бесполезные люди
9. в волонтерстве нет смысла
10. волонтеры это будущее

**Тренер:** Если вы станете волонтером, то в дальнейшей жизни вам проще будет общаться, взаимодействовать с людьми, включаться в любую деятельность, ваши знания и умения будут оказывать положительное влияние на людей, вы легко будете занимать лидерские позиции, проявляя в то же время толерантность и уважение к окружающим.

В дальнейшем, каждый из вас сам может организовать любое волонтерское движение. Волонтерские движения основываются на дружеских отношениях и на взаимной выручке. Именно поэтому человек, ставший волонтером, становится участником удивительных человеческих взаимоотношений.

Во-первых, добровольчество – это школа воспитания человечности, благодаря чему ты сможешь, стать зрелой личностью, создать крепкую семью и воспитать детей через собственный пример.

Во-вторых, добровольчество – это стартовая площадка для твоего профессионального роста, расширения социальных связей и опыт осуществления «реальных» проектов.   
Главное в добровольце – это его заинтересованность, вызванная пониманием того, что, помогая окружающим, он несет пользу себе!

Нам, к сожалению, пора заканчивать. Перед тем как мы разойдёмся, давайте наведём порядок и расставим по полочкам то, что мы пережили, тот опыт, который теперь всегда будет с нами. Скажите, чем именно был полезен вам тренинг и что вы собираетесь делать, чтобы ваш новый опыт не пропал даром? Как вы собираетесь использовать его в вашей жизни? (участники тренинга отвечают по кругу)

На этом наш тренинг подошел к концу. До свидания, до новых встреч!

### Профилактическая игра по станциям «Здоровье-основа жизни»

**Цель:** популяризация здорового образа жизни, систематизация знаний учащихся о здоровом образа жизни

**Задачи игры:**

1. Сформировать негативное отношение несовершеннолетних к табакокурению, алкоголизму и наркомании;

2. Раскрыть негативные последствия употребления ПАВ;

3. Сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни у старшеклассников;

4. Развить навыки индивидуальной и коллективной работы.

### ХОД ИГРЫ:

Игра состоит из 10 этапов:

1. «ЗОЖ»
2. «Подвижный алфавит»
3. «Средства личной гигиены»
4. «Гигиена»
5. «Режим дня»
6. «Питание»
7. «Спорт»
8. «Помоги себе»
9. «Анаграммы»
10. «Пословицы»

Каждая команда получает маршрутный лист и начинает движение по этапам. Каждый этап включает в себя своё задание, и по прохождению этапа команда получает букву. По прохождению всех этапов из собранных букв команда должна составить фразу «Будь здоров».

### 1 этап «ЗОЖ – это …»

Задача игроков соединить линиями составляющие ЗОЖ с фразой «ЗОЖ – это …».

Занятия спортом

Принятие наркотиков

Личная гигиена

Соблюдение режима дня

Увлечение компьютерными играми

Здоровое питание

Табакокурение

Туризм

Нюханье токсичных веществ

Распитие спиртных напитков

Отсутствие вредных привычек

Употребление в пищу чипсов

Чтение лежа

Отсутствие полноценного питания

Принятие лекарств по любому поводу

2 этап «Подвижный алфавит»

Командам выдается одинаковый набор букв, из которых игроки будут составлять ответы на заданные вопросы – К, О, Ж, А, Ш, М, П, У, Н, Ь, Р, И, Е, С, Е, Е, Л, В, Ч, Т, Т, Д, Н.

*Вопросы:*

1. Если представить, что наш организм – это «крепость», то что тогда будет являться «крепостной стеной», которую необходимо охранять? (кожа).
2. Какое средство чаще всего применяют люди для мытья волос? (шампунь).
3. Самое распространенное заболевание неухоженных зубов? (кариес).
4. Как часто нужно мыть тело? (ежедневно).
5. С какой стороны должен падать свет на книги и тетради? (слева).
6. Самое главное правило личной гигиены? (чистота).

3 этап «Средства личной гигиены»

А сейчас я вам предлагаю отгадать загадки о средствах личной гигиены.

* Идет бабушка из бани в зеленом сарафане (банный веник)
* На стене висит, болтается, за него всяк хватается (полотенце)
* И языка нет, а правду скажет (зеркало)
* Зубов много, а ничего не ест (расческа)
* Нежно пенясь, не ленясь, с нас смывает пыль и грязь (мыло)
* Хвостик из кости, а на спине щетинка (зубная щетка)
* Резинка Акулинка пошла гулять по спинке. И пока она гуляла, спинка розовою стала (губка)
* Белые овечки глядят из-под печки (зубы)
* Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов (душ).

**4 этап «Гигиена»**

1. Нежно пенясь, не ленясь, с нас смывает пыль и грязь (мыло)
2. С какой стороны должен падать свет на книги, тетради? (слева)
3. Самое известное заболевание неухоженных зубов? (кариес)
4. Хвостик из кости, а на спинке щетинка (зубная щетка)
5. Зубов много, а ничего не ест (расческа).
6. Как часто нужно мыть руки? (перед каждым приемом пищи, после прогулки, по мере загрязнения).
7. Самое главное правило личной гигиены? (чистота) .
8. Каким средством чаще всего люди моют волосы? (шампунь).
9. Сколько должно висеть в ванной полотенец для лица? (по количеству членов семьи)

### 5 этап «Режим дня»

1. С чего нужно начинать свой день? (с утренней зарядки)
2. Что такое режим дня? (строго соблюдаемый распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий спортом и т. д.)
3. Что произойдет с нами и нашим организмом, если мы будет тренироваться не 1 час, а 3 или 4 часа? (мы устанем)
4. Что такое активный отдых? (спорт, туризм, рыбалка, подвижные игры)
5. Когда мы полностью расслабляемся и накапливаем силы для будущей работы? (когда спим)
6. Полезно ли заниматься только умственной или физической работой? (нет, нужно чередовать различные виды деятельности)
7. Во сколько школьнику нужно ложиться спать? (не позже 21-30ч.)
8. Какой день недели нужно посвятить полному отдыху и не включать в него никаких уроков? (воскресенье)
9. Когда лучше всего учить уроки: через 2 часа после прихода из школы, сразу же после прихода из школы, перед школой? (через 2 часа после школы)

**6 этап «Питание»**

1. Что является главным источником энергии для человека? (пища)
2. Вспомните и назовите основные «кирпичики для строительства» нашего организма. (белки, жиры, углеводы, витамины)
3. Что в переводе с латинского языка означает слово «витамин»? (жизнь)
4. Что полезнее: йогурт или молоко? (йогурт)
5. Какие две стороны есть у питания? (недоедание и переедание)
6. В каком продукте много витамина В? (в черном хлебе)
7. Сколько еды нужно ложить в тарелку? (столько, сколько сможешь съесть)
8. Лучше есть часто и понемногу или редко, но побольше? (часто и понемногу)
9. Как вы думаете, правда ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

**7 этап «Спорт»**

1. Спортивная прогулка на свежий воздух с рюкзаками и котелком (поход).
2. Как называется спортивная игра, в которой мяч закидывают в корзину? (баскетбол) Как называется спорт, в котором люди катаются на коньках под музыку? (фигурное катание) Как называются соревнования спортсменов со всего мира, которые проходят каждые четыре года? (Олимпиада)
3. Как называется спортивное сооружение, место, где проходят соревнования? (стадион)
4. Как называется спорт, когда двое обмениваются ударами? (бокс)
5. Каким видом спорта приятнее всего заниматься в летнюю жару? (плаванием)
6. Каким бывает человек, который регулярно занимается спортом? (сильным, выносливым, подтянутым и т. д.).
7. Назовите несколько видов спорта, которые относятся к легкой атлетике (бег, прыжки в длину, метание копья, прыжки с шестом и др.)

**8 этап «Помоги себе»**

1. Откуда в наш организм проникают болезнетворные микробы? (с грязных рук).
2. Как защититься от микробов? (мыть руки, овощи и т. п.).
3. Кто автор строк: «Да здравствует мыло душистое …» и как называется это произведение? (К. Чуковский «Мойдодыр»).
4. Начни фразу: « … - это жизнь!» (движение).
5. Спортивная игра, в которой мяч пинают ногами? (футбол).
6. Как называют человека, который ездит на велосипеде? (велосипедист).
7. Как влияют на зрение компьютерные игры? (зрение ухудшается).
8. Как влияет спорт на человека? (повышение выносливости организма, положительные эмоции, красота и т. п.).

**9 этап «Анаграммы».**

**Составление слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Анаграмма** | **Ответ** | **Анаграмма** | **Ответ** |
| ивендиже | **движение** | нессайб | **бассейн** |
| таипени | **питание** | кулагопр | **прогулка** |
| нос | **сон** | дотых | **отдых** |
| соливедеп | **велосипед** | жемир | **режим** |
| дяразак | **зарядка** | акчивыпр | **привычка** |
| тракваз | **завтрак** | саротак | **красота** |
| ситотач | **чистота** | былука | **улыбка** |

**10 этап «ПОСЛОВИЦЫ»**

В здоровом теле – здоровый дух.

Берегите платье снову, а здоровье смолоду.

Где здоровье - там красота.

Здоровым быть – горе забыть.

Шифровка

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23

2,6,18,6,4,10,20,6 17,13,1,20,30,6 19,15,16,3,21 1 9,5,16,18,16,3,30,6 19,14,16,13,16,5,21

4,5,6 9,5,16,18,16,3,30,6 – 20,1,14 12,18,1,19,16,20,1

9,5,16,18,16,3,29,14 2,29,20,28 - 4,16,18,6 9,1,2,29,20,30

**Профилактическая игра «Здоровье – путь к успеху»**

**Цель:** популяризация здорового образа жизни, систематизация знаний учащихся о здоровом образа жизни

**Задачи игры:**

1. Сформировать негативное отношение несовершеннолетних к табакокурению, алкоголизму и наркомании;

2. Раскрыть негативные последствия употребления ПАВ;

3. Сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни у старшеклассников;

4. Развить навыки индивидуальной и коллективной работы.

### ХОД ИГРЫ:

- Сегодня у вас есть возможность проявить свои таланты и показать знания. Наступил ваш «Звёздный час».

**-** Объясняю правила игры. В игре шесть туров и финал. Команды выбывать из игры не будут, т.е. все команды дойдут до финала. Вам будут предложены различные задания, за каждый правильный ответ команда получает звезду.

- Начнём игру.

1 тур. «РАЗМИНКА»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Баллы | Вопрос/Ответ |
| Питание | 20 | Какие растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?  Ответ: Малина, лимон, чеснок, липа клюква |
| 40 | В овощах и фруктах есть.  Детям нужно много есть.  Есть ещё таблетки  Вкусом как конфетки.  Принимают для здоровья  Их холодною порою.  Для Сашули и Полины  Что полезно? - ...  Ответ: Витамины |
| 60 | Назовите продукты полезные для здоровья  Ответ: Овощи и фрукты, молочные и мясные продукты, злаковые |
| 80 | Сколько раз в день нужно есть?  Ответ: 4-5 раз в день |
| 100 | Угадайте овощ, в котором много каротина и витамина А  Ответ: Морковь |
| Спорт | 20 | Мы – проворные сестрицы, Быстро бегать мастерицы, В дождь – лежим, В снег – бежим, Уж такой у нас режим  Ответ: Лыжи |
| 40 | Не пойму, ребята, кто вы?  Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе?  Не мешал бы ты игре,  Ты бы лучше отошел,  Мы играем в …  Ответ: Волейбол |
| 60 | Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой  Ответ: Футбол |
| 80 | Вот серебряный лужок,Не видать барашка,Не мычит на нем бычок,Не цветет ромашка.Наш лужок зимой хорош,А весною не найдешь  Ответ: Каток |
| 100 | Силачом я стать хочу. Прихожу я к силачу: - Расскажите вот о чем – Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я …  Ответ: Гантели |
| Гигиена | 20 | Гладко, душисто, моет чисто,  Нужно, чтобы у каждого было. Что это такое?  Ответ: Мыло |
| 40 | Костяная спинка,  На брюшке щетинка,  По частоколу прыгала,  Всю грязь повымыла  Ответ: зубная щетка |
| 60 | Зубаста, а не кусается.  Как она называется?  Ответ: гребень, расческа |
| 80 | Почему нельзя грызть ногти?  Ответ: Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть |
| 100 | Я несу в себе водицу.  Нам водица пригодится.  Можно мыться без хлопот,  Если есть …  Ответ: водопровод |
| Здоровье | 20 | Распорядок этот дня  Был написан для меня.  Никуда не опоздаю,  Ведь его я соблюдаю  Ответ: режим дня |
| 40 | Кто такие люди -«моржи»?  Ответ: Люди, купающиеся зимой в проруби |
| 60 | Кто такие йоги?  Ответ: Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией. |
| 80 | В какое время года лучше всего начинать закаляться?  Ответ: Летом |
| 100 | Чтобы здоровье было в порядке, Не забывайте вы о ...  Ответ: ЗАРЯДКА |
| Вопрос на засыпку | 20 | Как солдата нет без пушки, Хоккеиста нет без ...  Ответ: клюшки |
| 40 | Гоняют клюшками по льду Её у нас всех на виду. Она в ворота залетит, И кто-то точно победит  Ответ: Шайба |
| 60 | На грифе с каждой стороны Висят тяжёлые «блины». Задача для атлета – Поднять вверх тяжесть эту  Ответ: Штанга |
| 80 | Кто тот снаряд спортивный крутит, Тот очень стройным скоро будет  Ответ: Обруч |
| 100 | Пламя полыхает, Пять колец сияют. Праздник для народа - Раз в четыре года. Праздник тот спортивный, Древний, яркий, дивный  Ответ: Олимпиада |

2 тур. «Собери пазл».

На картинках нарисованы «футболист», «велосипедист», «борец», «боксер», «фигурист», «хоккеист», «лыжник». Картинки разрезаны, нужно собрать и угадать вид спорта

3 тур. «Спорт, спорт, спорт» (презентация)

1. Командная спортивная игра, которая проводится на поле размером 61х 50 м, площадка ограждена бортиками высотой 100-122 см, Одновременно на площадке в составе каждой команды может находится 6 игроков. Смена игроков проводится в любое время неограниченное количество раз. **(Хоккей)**

2**.** Одно из толкований названия этого вида спорта – «пустая рука». **(Карате)**

3**.** Современное зимнее двоеборье, название которого в переводе с греч. звучит как «двойное состязание» **(Биатлон)**

4.Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. В игре принимают участие 2 команды по 9 человек. **(Бейсбол)**

5.В переводе с греч. название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх» **(Акробатика)**

6. Старое название настольного тенниса **(Пин-понг)**

7. Как ее называют игру «ручной мяч» **(Гандбол).**

8.Скоростной спуск с горы на лыжах **(Слалом)**

10**.** Место проведения теннисных соревнований **(Корт)**

**4 тур «Пословицы»**

В здоровом теле – здоровый дух.

Берегите платье снову, а здоровье смолоду.

Где здоровье - там красота.

Здоровым быть – горе забыть.

Шифровка

3 9,5,16,18,16,3,16,14 20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11 5,21,23

2,6,18,6,4,10,20,6 17,13,1,20,30,6 19,15,16,3,21 1 9,5,16,18,16,3,30,6 19,14,16,13,16,5,21

4,5,6 9,5,16,18,16,3,30,6 – 20,1,14 12,18,1,19,16,20,1

9,5,16,18,16,3,29,14 2,29,20,28 - 4,16,18,6 9,1,2,29,20,30

**5 тур «Полезные продукты»**

**Вопросы.**

1. Какой напиток узнало человечество, согласно древней китайской легенде. **(ЧАЙ)**

2. Хорошо известное съедобное растение, которое в 17 веке использовалось как декоративное и для производства косметики **(картофель)**

3. Голландский ученый Левенгук, открывший мир микробов в полости рта использовал немного этого вещества для чистки зубов. Что это за вещество? **(Поваренная соль).**

4. Это растение с незапамятных времен возделывали египтяне. В древней Греции считали неприличным употребление его в пищу из-за запаха. Римляне употребляли его и во избежание запаха заедали петрушкой или грецкими орехами. В Германии отличившихся в боях героев украшали цветами этого растения. Назовите это растение. (**ЛУК)**

**5.** В какой игре пользуются самым легким мячом? **(Настольный теннис)**

**6 тур «Ребусы»**

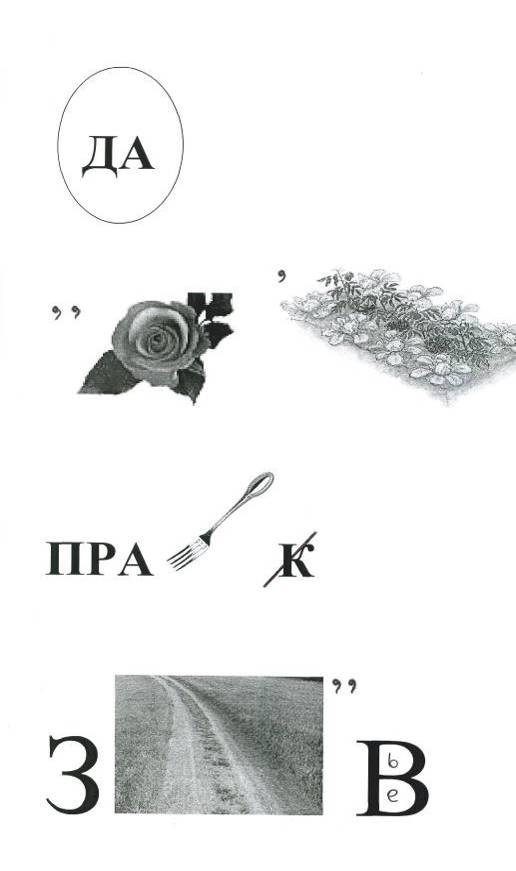
См. приложение 2

**Финал**

Из букв составить слова, касающиеся здорового образа жизни (приложение 1)

приложение 1

Приложение 2



**Ответы:** гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье.

# Занятие-тренинг «Общение. Деловое общение»



***Куликова М.В., педагог дополнительного образования***

**Цель:** формирование и развитие умений и навыков конструктивного общения.

**Задачи:**

* создать доверительную обстановку во время групповой работы;
* познакомить с понятиями «общение», «деловое общение»с представлениями о   
   способах самоанализа и самокоррекции;
* формировать навыки телесного контакта, невербальной коммуникации и   
   координации совместных действий;
* способствовать овладению правил и приемов ведения беседы и дискуссии.

**Оборудование:** ватман, маркеры, тест «Умение слушать», анкета «Умеете ли вы контролировать себя», 3 газетные вырезки «Информация», стулья.

**Содержание занятия**

**Упражнение-разминка “Скалолаз”.**

Участники встают в плотную шеренгу, создавая “СКАЛУ”, на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего — пройти вдоль этой “СКАЛЫ”, не упав в “пропасть”, т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца “СКАЛЫ” поочередно пробираются к другому, где вновь “встраиваются” в нее.

*Обсуждение.*

- Какие чувства возникали у водящих и у составляющих “СКАЛУ” при выполнении данного упражнения?

- Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

- Было ли данное взаимодействие общением между вами?

**Вводный рассказ “Что такое общение?”**

**Общение** – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества: в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:

- коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми;

- интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми;

- перцептивная сторона общения (включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания).

Предлагает обсудить вопросы: Что такое общение? Какого человека мы называем общительным?

Подводя итоги обсуждения, предлагается отметить, что **общение** — это установление и развитие контактов между людьми, оно может происходить в разных формах, из которых явно выделяются три.

**Анонимное общение** — это взаимодействие между незнакомыми людьми или же не связанными личными отношениями людьми. Это могут быть временные связи между субъектами, в которых они выступают как граждане, жители одного микрорайона, пассажиры транспорта, зрители одного зала. Они встречаются, вступают в контакт друг с другом и расходятся. Партнеры по общению остаются анонимными.

**Функционально-ролевое** общение предполагает связи между его участниками, выполняющими определенные социальные роли на временных отрезках различной деятельности. Партнеров в этом общении связывают взаимные обязанности по отношению друг к другу: врач — больной, руководитель — подчиненный, лектор — слушатель, педагог — учащийся. В основном функционально-ролевое общение обусловлено должностными позициями его участников. Так, на производстве мастер выполняет распоряжения начальника цеха и исполняет социальную роль подчиненного, а вернувшись домой, в отношениях “отец — дети” он же занимает ведущую позицию.

**Неформальное общение** представляет собой всевозможные личностные контакты за пределами официальных отношений. Это, например, общение между друзьями. Его особенностью является избирательность в отношении партнера.

Общение выступает в трех ипостасях. Во-первых, оно имеет коммуникативную функцию. Входя в контакты, друг с другом, люди передают информацию не только с помощью языка (вербальное общение), но и посредством мимики и жестов (невербальное общение). Во-вторых, общение выступает как взаимодействие (интеракация), в котором партнеры могут обмениваться действиями и поступками, не произнося ни единого слова, так обмениваются денежными знаками продавец и покупатель при сложившихся в обществе товарно-денежных отношениях, так взаимодействуют танцовщики балета и члены спортивных команд. В-третьих, общение непременно связано со взаимным восприятием партнеров (перцепция). Для общающихся немаловажно, воспринимает ли партнер другого, как заслуживающего доверия, понятливого или же один из них заранее предполагает, что противоположная сторона останется глухой к сообщению.

Общительность в самом широком смысле — это психическая готовность человека к организаторско-коммуникативной деятельности. Структура общительности многослойна и ее следует рассматривать, как правомерно считает В.А.Кан-Калик, в единстве трех компонентов: потребности в общении со стороны личности, высокого эмоционального тонуса на всем временном отрезке общения и стабильных коммуникативных навыков и умений. Заканчивая разговор по этому вопросу, предлагается участникам рассмотреть теоретические знания и организовывать практику общения для того чтобы быть успешным в общении.

*А. Невербальное общение.*

**Упражнение “Передай другому”**

Участники занятия-тренинга сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен “взять” его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

*Обсуждение.*

* Легко или трудно было передавать предмет?
* Кому легко?
* А в чем были трудности?
* Легко или трудно было отгадывать предмет?
* Кому было легко?
* А в чем заключались трудности?

*Б. Наблюдательность в общении.*

**Упражнение “Что помню?”**

Один из участников (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

*Обсуждение.*

* Легко или трудно было описывать внешность?
* В чем были трудности?
* Почему?
* Что легче всего вспоминается?
* Что труднее?
* Кому было легко выполнять это упражнение?
* Почему?

*В. Умение слушать другого.*

**Упражнение “Спина к спине”**

Участники (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные участники играют роль молчаливых зрителей.

*Обсуждение.*

*Дети делятся своими ощущениями.*

* Легко ли было вести разговор?
* В чем были трудности?
* Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

*Г. Точная передача информации.*

**Упражнение “Передача информации”.**

Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики “Информация”.

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.)

*Обсуждение.*

* За счет чего произошло искажение информации?
* Что “своего” каждый внес в рассказ?
* Бывает ли так в жизни?
* Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?
* Что с вами происходит, когда вы не понимаете смысла происходящего, что вы чувствовали и как раньше на это реагировали?

**Самодиагностика.**

**Анкета “Умеете ли вы контролировать себя”** (А.Толстых)

Подчеркните “да”, если вы согласны с утверждением, или “нет”, если не согласны.

1. Мне трудно подражать другим**. Да Нет**

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих **. Да Нет.**

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. **Да Нет.**

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле. **Да Нет.**

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. **Да Нет.**

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. **Да Нет.**

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден. **Да Нет.**

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. **Да Нет.**

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. **Да Нет.**

10. Я всегда такой, каким кажусь. **Да Нет.**

Начислите себе по одному баллу за ответ “нет” на 1-й, 5-й и 7-й вопросы и за ответ “да” на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

Если вы отвечали искренне, то у вас, по-видимому, можно сказать следующее:

**0-3 балла** – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас “неудобным” в общении по причине вашей прямолинейности.

**4-6 баллов** – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

**7-10 баллов** – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

**Правила ведения беседы и дискуссии.**

Предлагаются участникам назвать основные условия ведения беседы и дискуссии. В ходе коллективного обсуждения принимаются правила ведения дискуссии:

— покажите свое дружеское расположение к собеседнику;

— стремитесь, чтобы вашим собеседникам было интересно и приятно общение с вами;

— умейте выслушать мнение другого, не перебивайте говорящего;

— не отвлекайтесь, когда говорят другие;

— не избегайте взгляда собеседника, смотрите в глаза говорящего или слушающего вас;

— не бойтесь высказаться;

— четко и кратко излагайте свою мысль, избегайте многословия и отклонения от темы;

— аргументируйте свою речь, будьте логичны в доказательстве своего мнения;

— не делайте вывода до того, как поймете мнение другого и проблему до конца;

— принимайте в расчет, что вы и говорящий можете обсуждать не один и тот же вопрос;

— следите за тем, чтобы для вас и говорящего слова имели одинаковый смысл;

— проявляйте уважение к мнению другого, признавайте его право иметь свою точку зрения, возможно, и отличную от вашей;

— имейте мужество признать свою неправоту, не обижайтесь на собеседника, тем более, не оскорбляйте его;

— будьте вежливы и тактичны;

— не злоупотребляйте временем другого;

— не занимайте негативную позицию по отношению к собеседнику;

— умейте чувствовать собеседника, контролируйте свое поведение при помощи вопросов: “Правильно ли он понимает меня?”, “Правильно ли я понимаю его?”

Какова бы ни была цель общения, всегда полезно знать **приемы правильного слушания**:

**1. Выясните свои привычки** **слушать**. Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Может, вы судите о людях слишком быстро? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общения наиболее вероятны в ваших ответах? Какие из них используются вами чаще всего? Знание своих привычек слушать является первым этапом вих коррекции.

**2. Не уходите от ответственности за общение**. Помните, что в общении участвуют два человека: один говорит, другой слушает. Как может кто-нибудь узнать, что вы его не понимаете, пока вы сами не скажете ему об этом?

**3. Будьте физически внимательны.** Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь, что ваша поза и жесты говорят о том, что вы слушаете. Сидите или стойте на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим. Помните, что говорящий хочет общаться с внимательным, живым собеседником, а не с каменной стеной.

**4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник.** Поскольку сосредоточенным внимание может быть недолго (менее одной минуты), слушание требует сознательной концентрации внимания. Стремитесь свести к минимуму ситуационные помехи. Например, телевизор или телефон, не допускайте “блуждание” мыслей. Помочь сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего, может ваше физическое внимание и речевая активность.

**5. Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника**. Помните, что люди передают мысли и чувства “закодированными” — в соответствии с социально принятыми нормами. Слушайте не только информацию, но и передаваемые чувства.

**6. Наблюдайте за невербальными реакциями говорящего.** Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательными не только к словам, но и к мимике и жестам говорящего. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как часто он смотрит на вас пристально или как он поддерживает с вами визуальный контакт. Следите за тоном голоса и скоростью речи. Обратите внимание на то, как близко или далеко от вас стоит говорящий, способствуют ли невербальные моменты усилению речи говорящего или они противоречат высказываемому словами.

**7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику.** Это создает благоприятную атмосферу для общения. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выражает то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженности в общении.

**8. Старайтесь выразить понимание.** Пользуйтесь приемами рефлексивного слушания, чтобы понять, что в действительности чувствует собеседник, и что он пытается понять. Эмпатическое общение означает не только одобрение говорящего, но позволяет точнее понять сообщение.

**9. Слушайте самого себя.** Это особенно важно для выработки умения слушать других. Когда вы озабочены или эмоционально возбуждены, то меньше всего способны слушать то, что говорят другие. Если же чье-то сообщение затронет ваши чувства, выразите их собеседнику: это прояснит ситуацию и поможет вам слушать других лучше.

10. **Отвечайте на просьбы соответствующими действиями.** Помните, что часто цель собеседника — получить что-либо реально ощутимое, например, информацию, или изменить мнение, или заставить сделать что-либо. В этом случае адекватное действие — лучший ответ собеседнику.

**Тест “Умение слушать”,** после обсуждения приемов слушания ребятам предлагается ответить на вопросы теста **.**

*Инструкция:* На каждый из нижеприведенных вопросов следует дать один из пяти вариантов ответа: “почти всегда”, “в большинстве случаев”, “иногда”, “редко”, “почти никогда”.

Видимо, не будет лишним напомнить, что наиболее точный ответ вы получите при максимальной искренности.

*Вопросы.*

1. Стараетесь ли Вы “свернуть” беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?

2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное его выражение спровоцировать Вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малоизвестным человеком?

5. Имеете лиВы привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7- Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?

8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для Вас темы?

9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия?

10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?

**Обработка результатов:**

* “почти всегда” — 2 балла,
* “в большинстве случаев” — 4 балла,
* “иногда” — 6 баллов, “редко” — 8 баллов,
* “почти никогда” — 10 баллов.

Какова сумма набранных вами баллов?

***Трактовка результатов:***

Если вы набрали **более 62 баллов,** то данная тема для вас неактуальна, если вы набрали **от 55 до 62 баллов** — вы слушатель “среднего уровня”, рекомендуем вам использовать приемы правильного слушания и развивать навыки правильного слушания. Если вы набрали **менее 55 баллов,** то настоятельно рекомендуем внимательно изучить записи, которые вы сделали на занятии и постоянно использовать предложенные рекомендации в практической деятельности.

**Упражнение “Ассоциация”,** направленно на развитие конструктивного взаимодействия и группового сплочения.

Один из участников становится водящим и выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: “На какой цветок он похож?”, “На какой вкус?”, “На какую песню?”, “На какую книгу?” и т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то, названный становится водящим. Если нет - уходит вновь. Если не угадал более двух раз - вырывает из игры.

*Обсуждение.*

- Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

- Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими - другим людям.

**Упражнение “Зеркало”.**

Участники образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики - уверенного, неуверенного пли грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое *обсуждение*:

- Какие позы чаще загадывались, почему?

- Какие легче угадывались, почему?

- Какое значение имеет вербальное и невербальное общение?

**Рефлексия.**

* Что понравилось во время проведения занятия-тренинга?
* Что нового узнали по данной теме?
* Какие важные “открытия” для себя вами сделаны?
* И где, когда вы их сможете применить?

**Занятие с элементами тренинга.**

«**Влияние темперамента на профессиональное самоопределение».**

В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником,

в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений,

глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и,

наконец, в исполнении решений - флегматиком.

В.Вундт

**Цель занятия:** повышение уровня психологической грамотности обучающихся, познание себя и других.

**Задачи:**

* создать доверительную обстановку во время групповой работы;
* познакомить с понятиями «темперамент», «свойства нервной системы»с представлениями о способах самоанализа и самокоррекции;
* формировать навыки телесного контакта, невербальной коммуникации и координации совместных действий;
* способствовать овладению правил и приемов ведения беседы и дискуссии.

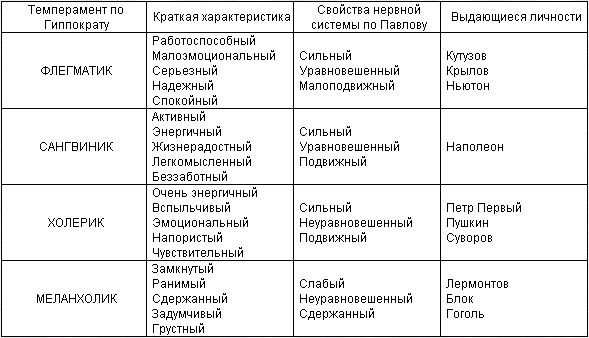
**Возрат:** 13-15 лет.

**Оборудование:** анкета по определению типа темперамента, карточки с типами теиперамента и профессиями.

**Ход занятия:**

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.

**Задание №1.** Темперамент и свойства нервной системы.

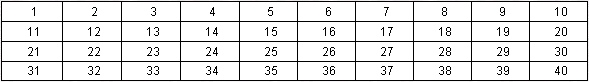


Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества. Иван Павлов выделял те же типы нервной системы и у собак.

В отличие от собак мы можем осознавать свои качества и с ними работать.

**Задание №2.** предлагаю вам заполнить опросник на определение темперамента.

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или « –».



1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Каждый ***отрицательный*** ответ на вопросы **№ 6, 12, 18, 24, 30, 36** оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если вы набрали больше трех баллов, возможно, вы подсознательно стремились давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39**.

Запишите сумму на строке ***Экстраверсия*** (общительность).

**0-5 баллов**. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Ваш внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что вам хватает своего общества. Среди тех, кого вы лишаете возможности общаться с вами, наверняка есть замечательные люди. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять. Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами – программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями.

**6-11 баллов**. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

**12-17 баллов**. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Вам нравится быть в центре внимания. Ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40**.

Запишите сумму на строке ***Стабильность***.

**0-5 баллов**. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов**. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

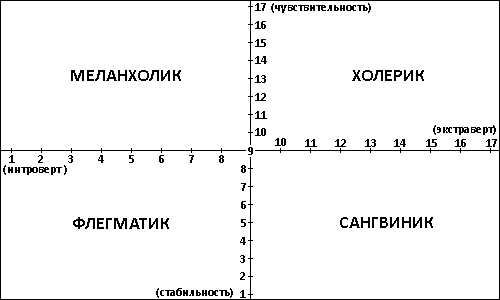
**12-17 баллов**. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – ***экстраверсию*** и ***стабильность***. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале ***«Экстраверсия»*** (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале ***«Стабильность»***.

Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.



**Верхний правый квадрат. Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

* Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

**Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент**

* Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

**Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

* Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

**Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

* Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?
* Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.
* Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д’Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. ***Меланхолики*** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. ***Холерики*** выполняют функции бесстрашных разведчиков. ***Сангвиники*** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. ***Флегматики*** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

**Задание №3.** (вопросы на понимание темы). Сейчас вы отметите на бланках правильные ответы.

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.

2. Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.

3. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.

4. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

**Рефлексия.**

* Что понравилось во время проведения занятия?
* Что нового узнали по данной теме?
* Какие важные “открытия” для себя вами сделаны?
* Где, когда вы их сможете применить?

Спасибо за плодотворную работу! До новых встреч!

## Приложение

## Темперамент и будущая профессия

Вы, наверное, уже слышали о четырех основных типах темперамента – холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Темперамент считается врожденным свойством человека, связанным с особенностями его нервной системы. Потому скорректировать свой темперамент достаточно сложно – гораздо правильнее учитывать индивидуальные способности, в том числе при выборе профессии и в процессе обучения.

Для определения типов темпераментов существуют специальные тесты, которые легко можно найти в Интернете или у школьного психолога. Но примерное представление о собственном темпераменте можно составить на основе словесного портретов каждого из типов, особенно если подключить к этому процессу родных и близких друзей. Какое из четырех описаний больше всего похоже на вас?

**Холерик**

Холерик чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Скука – главный враг холерика, заставить себя учиться и работать через скуку холерик практически не способен. Потому важно так организовать свое обучение, чтобы материал был интересен. Сменяйте чтение учебника просмотром научно-популярного фильма по теме, посещением выставки, групповой дискуссией с одноклассниками, решением нестандартных задач по предмету. Для успешной учебы холерику важно усваивать материал, используя все каналы восприятия.

Организуйте свою подготовку к экзаменам так, чтобы изучать материал отдельными смысловыми блоками, находите для себя в каждом блоке какую-то зацепку, которая поможет вспомнить остальной материал, старайтесь, чтобы материал по возможности зацепил вас эмоционально. Активно обсуждайте непонятные, сложные и неинтересные вам темы с людьми, заинтересованными в них, – и вы легко заразитесь их интересом.

**Профессии для холерика.** Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где значим человеческий фактор, где важно уметь устанавливать контакты и располагать к себе. Холерик легко включается в новую для себя деятельность, быстро приспосабливается к переменам. И, наоборот, с трудом переносит однообразную монотонную деятельность, быстро уставая от нее. Холерику трудно дается необходимость досконального изучения какого-то предмета или оттачивания нужного навыка. Для поддержания работоспособности на высоком уровне ему требуется постоянное эмоциональное подкрепление, поддержание интереса к работе, новые идеи. Высокая устойчивость к стрессам позволяет холерикам быть хорошими руководителями.

Подойдут холерику профессии репортера, ведущего радио и телевидения, режиссера, менеджера по продажам, специалиста по PR, гида-переводчика, дизайнера, рекламного и страхового агента и, безусловно, ряд других. Из холериков часто получаются хорошие предприниматели, бизнесмены. Холерик может быть успешным в широком круге профессий, если его деятельность будет выстроена по проектному типу (специалист берется за определенную задачу, решает ее от начала до конца, и потом берется уже за совершенно новую задачу). Важно выбирать профессии и место работы, где эффективность оценивается не по отработанному времени, а по результатам: холерику проще работать по своему собственному графику.

Образом профессии, категорически не подходящей холерику, может быть работа на конвейере или деятельность архивариуса. Однако подобная монотонность может оказаться характерной и, например, для профессии журналиста, если от него требуется выдавать на-гора по несколько материалов в день в определенном стиле и формате. Потому важен выбор не только непосредственно профессии, но и специализации вкупе с местом работы.

В целом у холерика больше шансов быть успешным в профессиях, связанных, скорее, с общением, нежели с документами и техникой. А также – в профессиях, требующих, скорее, гибкости, нежели въедливости.

**Меланхолик**

Меланхолик чувствителен, раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен. Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.

**Обучение и подготовка к экзаменам**. Меланхолику для эффективного обучения очень важен настрой. Чтобы успешно усваивать материал, уделяйте особое внимание организации своего времени и пространства. Важно, чтобы вам ничего не мешало: ни неудобный крой одежды, ни навязчивые мысли о какой-то волнующей ситуации. Если вы специально поработаете над своим настроем, то сможете достаточно долго и тщательно изучать необходимый материал. Важно выделять в нем главное, фокусировать свое внимание на наиболее важных моментах и разворачивать в уме логические цепочки; чем детальнее вы разберетесь в материале, тем лучше сможете запомнить его.

При подготовке к экзаменам сознательно избегайте мыслей о будущем испытании, старайтесь не зацикливаться на возможных трудностях и неблагоприятных сценариях. Уверенность в себе – вот ваш главный помощник, не будет лишним и окружить себя поддержкой близких в этот трудный период. [бижутерия оптом](http://www.sunstones.com.ua)

**Профессии для меланхолика.** Меланхолики успешны в деятельности, требующей внимания к деталям и наблюдательности, но не связанной с большим количеством общения. Предметом труда меланхолика может стать техника, информация, художественные образы.

Меланхолик может состояться и как писатель, художник или кинокритик, и как программист, бухгалтер или архитектор. Много меланхоликов среди талантливых ученых. Меланхолики нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные перемены, малейший стресс может сильно повредить их работоспособности.

Меланхолику подойдут профессии аудитора, аналитика, программиста, литературного редактора и, безусловно, ряд других. К примеру, из меланхолика может получиться отличный психолог, если он посвятит себя не групповым тренингам и обучению персонала, а индивидуальным консультациям, исследовательской и диагностической работе. Ему стоит выбирать профессии, эффективность деятельности которых оценивается не по количественным, а прежде всего по качественным показателям. Профессия меланхолика может внешне восприниматься как монотонная, но важно, чтобы она давала постоянную пищу его интеллектуальным и творческим способностям.

Образом профессии, категорически не подходящей меланхолику, может быть, например, профессия рекламного агента. Большое количество общения с незнакомыми людьми, частые ситуации отказа и отвержения, поверхностность представления информации – всё это категорически не подходит людям данного типа. При этом в той же самой сфере меланхолик может вполне состояться как разработчик эффективной рекламной кампании.

**Сангвиник**

Сангвиник воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он беспокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредоточиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Лучшим помощником в учебе сангвинику станет установленная система работы. Не отвлекаясь, сангвиник может изучать материал вполне эффективно. Потому важно распланировать свой день и четко соблюдать этот план, не разбрасываясь по мелочам. Системность полезна и в непосредственном изучении материала: когда содержимое учебника в голове сангвиника «разложено по полочкам», усвоение его идет значительно проще.

Не пренебрегайте активными методами обучения. Групповая дискуссия, лабораторный эксперимент, составление конспектов по материалу – всё это позволяет сангвиникам изучать учебный материал более эффективно.

**Профессии для сангвиника.** Стабильная работоспособность, практически не зависящая ни от внешних, ни от внутренних факторов, позволяет сангвиникам успешно реализоваться во многих профессиях, где используется как физический, так и умственный труд. Коммуникативные навыки помогают в профессиях сферы услуг, позволяют стать хорошим руководителем. Сангвиники легко адаптируются к любому графику работы, с готовностью принимают любые нововведения в деятельности.

Подойдут сангвинику профессии педагога, администратора, журналиста, продавца, официанта, экономиста, технолога, адвоката, менеджера по персоналу и, безусловно, ряд других. Работа, требующая повышенного внимания к деталям и постоянной сосредоточенности (диспетчер, ювелир, токарь и т. п.), хоть и доступна для сангвиника, но будет ему, вероятнее всего, неинтересна. Сангвиники обычно становятся хорошими руководителями в самых разных сферах.

Образом профессии, наименее подходящей сангвинику, может быть, например, профессия делопроизводителя или радиомонтажника. Сангвинику будет не так просто работать в ситуации, когда нет четко сформулированных задач и правил деятельности, когда необходима большая доля творчества и инициативы.

В целом этот тип темперамента наиболее универсален с точки зрения выбора профессии – сангвиник может найти себя практически в любой деятельности, в соответствии со своими интересами, способностями, полученными навыками.

**Флегматик**

Это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца, притом что включаться в работу может довольно долго.

**Обучениеи подготовка к экзаменам.** Самым трудным моментов в обучении для флегматика является включение в деятельность, ему трудно приступить к выполнению той или иной работы, к изучению какого-то материала. Может стать помехой и довольно низкий темп деятельности. Потому будет полезным заранее оставлять себе больше времени на «раскачку», чтобы не расстраиваться из-за того, что не получается успевать в едином темпе с другими людьми.

Медленный темп деятельности вы можете довольно успешно компенсировать тщательностью. Во многих случаях можно в изучении материала сосредоточиться на главном, как следует разобраться в основных закономерностях и правилах, тогда и остальное будет даваться быстрее и проще. Вам полезнее будет разобрать детально одну сложную задачу по физике, чем решить десять простых.

**Профессии для флегматика.** Флегматик – рекордсмен по работоспособности, он как никто другой может долго и качественно выполнять любую монотонную работу, работу, требующую тщательности. Невозмутимость флегматика полезна во всех сферах деятельности, где требуется хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Флегматик незаменим в производстве, администрировании и везде, где требуется поддерживать процессы в стабильном состоянии.

Флегматику хорошо подойдут профессии диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, системного администратора, ювелира, корректора, оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий. Несмотря на низкую общительность флегматика, ему вовсе не противопоказаны профессии, связанные с общением, лишь бы это не были профессии, где требуется его активная роль (например, менеджер по продажам), – врачом, системным администратором, бухгалтером и т. п. флегматик может быть вполне успешно.

Флегматику хорошо подойдут профессии диспетчера, лаборанта, агронома, инженера, ветеринара, системного администратора, ювелира, корректора, оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий. Несмотря на низкую общительность флегматика, ему вовсе не противопоказаны профессии, связанные с общением, лишь бы это не были профессии, где требуется его активная роль (например, менеджер по продажам), – врачом, системным администратором, бухгалтером и т. п. флегматик может быть вполне успешно.

Образом профессии, противопоказанной флегматику, может быть, например, профессия ведущего шоу или секретаря. То есть – любая деятельность, вынуждающая его часто импровизировать, деятельность в условиях изменяющейся среды, требующая постоянного переключения себя на новых людей и перестройки себя под новые задачи.

Для флегматика важна работа по четкому графику, в соответствии с понятными алгоритмами, ясно поставленными задачами и точными сроками их реализации.

Завершая занятие, напомню, что при выборе профессии важно руководствоваться целым комплексом различных факторов. И даже если какая-то профессия очень для вас привлекательна, но не подходит вам с точки зрения вашего темперамента, не стоит расстраиваться. Современный мир профессий и специальностей настолько разнообразен, что всегда можно найти компромисс, где ваши способности, интересы и особенности темперамента и характера будут адекватно востребованы.

**Игра по профориентации "Я и мир профессий"**

Если вы удачно выберете труд и

вложите в него всю свою душу, то

счастье само вас отыщет.

  Константин Дмитриевич Ушинский

**Цель:** формирование реальных представлений о возможностях  своих профессиональных намерений (профессиональное самоопределение обучающихся)

**Задачи мероприятия:**

* Воспитывать  интерес и чувство ответственности к выбору профессии.
* Определить мотив выбора профессии.
* Ознакомить воспитанников с житейским способом выбора профессий.
* Информировать их о качествах, присущих людям тех или иных профессий.
* Формировать актуальное для подростков «информационное поле» при выборе профессии;

**План мероприятия:**

* Провести игру: “Назови профессии или специальности на заданные буквы”.
* Провести игру: “Самая – самая”.
* Провести упражнение «Основной мотив выбора профессии»
* Изучить житейский способ выбора профессии.
* Выявить и перечислить профессиональные качества для некоторых профессий, найти сходства между ними .
* Провести игру: “Угадай профессию”.
* Провести игру «Пантомима»
* Провести игру «Закончи пословицу»
* Подвести итоги мероприятия.

**Оборудование:** карточки с заданиями для игр, тестовые бланки, классная доска (название мероприятия, высказывание Ушинского К.Д.)

**Ход мероприятия:**

Ребята, не далек тот час, когда вы получите аттестаты об образовании и вступите в новую пору своей жизни. Прежде главным для вас была учеба в школе, которую вы и дальше продолжите в учебных заведениях нашей области, где вы будете получать знания не только по школьным дисциплинам, но и приобретать знания по выбранной профессии. И именно сейчас мы с вами серьезно задумываемся о выборе своей профессии.

В вашем возрасте это сделать нелегко. Помогают  вам  в этом выборе  педагоги, психологи, социальные педагоги, друзья, люди, к мнению которых вы прислушиваетесь, которые служат вам примером.

При выборе профессии существует множество нюансов. Можно применить целую научно разработанную систему, состоящую из нескольких способов поиска.

Сегодня мы с вами познакомимся с одним из способов - житейским, определим ваш мотив выбора профессии.

А для начала проведем игровую разминку. Я предлагаю вам разделиться на две команды.

(Деление на команды повышает активность учащихся)

2. ***Игровая разминка.***

*Игра первая*: К, Р, О, П ( представитель команды вытягивает незаполненные карточки с заданием)

Задание: надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. За каждую названную профессию или специальность команда получает 1 балл. Если названная профессия или специальность вызывает сомнение, команда должна объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности. Если команда не сможет дать объяснение, то ответ не засчитывается. Чья команда это сделает лучше и быстрее? - дополнительные 3 балла. Время выполнения – 3 минуты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О | К | Р | П |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Окулист | Контролер | Разведчик | Проводник |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Орнитолог | Киноартист | Рыбак | Плотник |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ортопед | Крановщик | Редактор | Пилот |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Обходчик железнодорожных  путей | Кочегар | Радио  ведущий | Пожарный |

*Вторая игра*: "САМАЯ-САМАЯ ". А теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора.

Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют  данной характеристике. За каждую названную профессию или специальность команда получает 1 балл. (Воспитатель называет первую характеристику, а команда сразу же по очереди   предлагают свои варианты профессий. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая подходящая к данной характеристике профессия (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы).

Назовите профессии:

Самая зеленая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)

Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)

Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)

Самая волосатая (парикмахер...)

Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)

Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)

Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)

Самая серьезная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

**Инструкция.**

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Воспитатель должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время, выделение некоторых «самых-самых» профессий должны опираться на объективные знания о них. Например, если как самая денежная называется профессия депутата Гос думы страны, то можно уточнить у ребенка, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т.п.

**Педагог:**

Играя, мы освежили свою память и вспомнили множество разнообразных профессий и специальностей. Возможно не обычных для нашего региона, но востребованных в стране и мире.

Вряд ли кто из вас мечтает стать   разведчиком, астрологом, балериной, а тем более – полярником, космонавтом или кинорежиссером. Основная масса выпускников  выбирает более обыденную профессию.

***Давайте мы выясним, почему же так происходит и что влияет на наш выбор.***

***4. Упражнение по профориентации "Основной мотив твоего выбора"***

Это упражнение помогает разобраться в том, что же двигает человеком при выборе профессии ( распечатка 16 основных мотивов выдается каждому участнику).

Список мотивов включает 16 фраз:

Воспитатель дает задание: зачеркнуть 8 из 16 мотивов, которые к тебе меньше всего относятся. У ребят остается 8 мотивов. Следующие задание -  зачеркнуть 4 мотива, которые в меньшей степени руководят тобой. Потом нужно исключить еще 2 менее важных из четырех. И потом удаляем еще один из двух. Вуаля!

Давайте подведем итог этого упражнения (каждый подросток зачитывает свой мотив, который остался у него не зачеркнутый). Вывод делается воспитателем исходя из ответов детей.

**Педагог:**

5.Кроме мотива, как мы уже говорили, существует подходы к выбору профессии, Таких подходов много, но мы с вами сегодня воспользуемся самым приемлемым для нас – житейским.

Само слово «житейский» говорит за себя. Это не научный специфический подход, а то, чем люди руководствуются в повседневной жизни, исходя из существующих обстоятельств, своего опыта и возможностей.

Итак, что же мы  учитываем при выборе профессии, следуя этому способу?

* Востребованность на рынке труда.
* Доходность.
* Требования к умственным и физическим способностям, здоровью (космонавт, водолаз …).
* Нервно-эмоциональная напряженность (милиционер, учитель, МЧС, шахтер…).
* Образованность (врач, учитель, психолог, ученый…).
* Возможность проявить творчество (художник, поэт, танцор, дизайнер, парикмахер, портной…).
* Положительное влияние на семейную жизнь.
* Общение в труде (работа в коллективе или индивидуальная работа).
* Возможность карьерного роста (важно или не важно).

В нашем регионе, как и в любом регионе страны, большую роль играет пункт: “*востребованность на рынке труда*”.

Вот именно поэтому вы и не мечтаете стать полярниками и балетмейстерами, а выбираете более знакомые вам профессии, которые востребованы  на рынке труда на сегодняшний день.

Положение можно изменить, если иметь мечту, желание, стремиться к поставленной цели, при этом обладать нужными качествами, способностями.

А теперь по перечисленным качествам угадайте профессию.

***Игра третья «Угадай профессию»***

Педагог перечисляет профессиональные качества, а команды  угадывают и называют профессию. За правильный ответ – 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая подготовка | Физическая подготовка |

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Дисциплина |

|  |  |
| --- | --- |
| Решительность | Ответственность |

|  |  |
| --- | --- |
| Находчивость | Коммуникабельность |

|  |  |
| --- | --- |
| Самосовершенствование | Выдержка |

|  |  |
| --- | --- |
| Собранность | Собранность |

|  |  |
| --- | --- |
| Ответственность | Способность убеждать людей |

|  |  |
| --- | --- |
| Отвага | Память на образные предметы |

|  |  |
| --- | --- |
| Патриотизм | Переключаемость внимания |

|  |  |
| --- | --- |
| Знание техники и оружия | Знание оборудования |

|  |  |
| --- | --- |
| ВОЕННЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ | ПРОДАВЕЦ (бармен, официант) |

5. ***Профессиональные качества***”.

Естественно, что каждая профессия требует определенного набора   качеств, которыми должен обладать представитель данной профессии.

Сейчас мы выясним качества, присущие тем профессиям, которые   выбираете вы - выпускники нашего детского дома. ( Дети самостоятельно анализируют и перечисляют качества заданных профессий в карточках). Время выполнения 5 минут. Выигрывает та команда, которая более полно составит профессиональные качества – 5 баллов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВОДИТЕЛЬ | УЧИТЕЛЬ | ПОВАР | БУХГАЛТЕР |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Самообладание  Дисциплина  Ответственность  Хорошее цветовое восприятие  Концентрированность внимания быстрота реакции;  Умение быстро ориентироваться в окружающей среде  Способность реагировать на неожиданный сигнал посредством определённых движений… | Любовь к детям Гуманность                       Образованность  Терпение  Находчивость     Самосовершенствование Эрудированность Интуиция Воспитанность Информированность Коммуникабельность  Милосердие… | Самосовершенствование Образованность Ответственность    Хороший глазомер Хорошо развитая вкусовая память, зрительная, обонятельная  Твердость руки, устойчивость кистей рук  Хорошая координация движений;  Оперативность; … | Терпение Собранность Информированность  Коммуникабельность  Точность Образованность  Находчивость  Тактичность Интуиция  Ответственность                     Порядочность Умение оперировать  цифрами, информацией… |

Какая картина вырисовывается перед нами? Казалось бы – такие разные профессии, а качества повторяются.

Это значит, что кроме узкой специализации, человек должен быть всесторонне развитым.

7. ***Игра пятая «Пантомима»***

А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Я раздам карточки с указанной там профессией (желающим) - показывать содержимое карточки командам нельзя.

Задание: необходимо изобразить профессию, указанную в карточке при помощи жестов и мимики, без слов. Команды должны угадать, какую профессию им демонстрируют, за правильный ответ – 1 балл.

Предлагаемый список профессий:

**Плотник, пилот, учитель,  кружевница,  врач, повар.**

Мы с вами уже знаем, что существует более 10 000 профессий. Не раз мы с вами говорили, что именно «*труд человека кормит, а лень портит*». Для того, чтобы получить профессию нужно много трудиться – ведь учеба-это тот же труд.

***8. Игра шестая  «Закончи пословицу».***

Существует более 100  пословиц о труде и ученье, вот некоторые из них:

Пашню пашут, руками не машут.

Кто не ходит, тот и не падает.

С мастерством люди не родятся, а добытым ремеслом гордятся.

С охотой можно и в камень гвоздь забить.

Усердная мышь и доску прогрызет.

Не все те повара, у кого ножи длинные.

Ваша задача сейчас закончить пословицу, которую я вам буду предлагать. За каждую правильно законченную пословицу команда получает 1 балл**:**

1. Уменье и труд все (перетрут).
2. Не стыдно не знать, стыдно не (учиться).
3. Дело мастера (боится).
4. За всякое дело берись (умело).
5. Умение везде найдет (примененье)
6. Птицу узнают в полете, а человека в (работе).
7. Маленькое дело лучше большого (безделья).
8. Без труда не выловишь рыбку из (пруда).
9. На работу он сзади последних, а на еду — впереди (первых).
10. Больше дела – меньше (слов).
11. Не откладывай на завтра то, что можно сделать (сегодня).
12. Кончил дело — гуляй (смело).

9. ***Подведение итогов***

* Подведение итогов игры

А сейчас подведем итог нашей игры (подведение итогов, награждение)

* Отзывы детей о мероприятии

Продолжите, пожалуйста, предложения:

Игра мне понравилась…

Игра мне не понравилась и я бы посоветовал(а)…

* Заключительное слово воспитателя

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный советский  педагог  Константин Дмитриевич Ушинский написал: «Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то  счастье само вас отыщет». Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии. Эта проблема рано или поздно встаёт перед любым человеком, в том числе и перед вами.

 И я вам желаю правильного выбора профессии, которая станет вашей судьбой.

Спасибо всем за внимание, активное участие в игре! До новых встреч!

Литература.

1. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - Москва: Вако, 2005.
2. CHUDOPREDKI.RU Сайт для родителей «Детские радости » Пословицы
3. Русские пословицы и поговорки/ под редакцией В. Аникина, - М.- :Худож. лит., 1988

Приложение 1

***Основной мотив твоего выбора профессии.***

1. Возможность получить известность, прославиться.

2. Возможность продолжать семейные традиции.

3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.

4. Возможность служить людям.

5. Заработок.

6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.

7. Легкость поступления на работу.

8. Перспективность работы.

9. Позволяет проявить свои способности.

10. Позволяет общаться с людьми.

11. Обогащает  знаниями.

12. Разнообразная по содержанию работа.

13. Романтичность, благородство профессии.

14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.

15. Трудная, сложная профессия.

16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Пиложение 2

Плотник

Пилот

Учитель

Кружевница

Врач

Повар

Приложение3

Уменье и труд все перетрут.

Не стыдно не знать, стыдно не учиться.

За всякое дело берись умело.

Птицу узнают в полете, а человека в работе.

Маленькое дело лучше большого безделья.

Без труда не выловишь рыбку из пруда.

Больше дела – меньше слов.

Кончил дело — гуляй смело.

Приложение 4

Самообладание

Дисциплина

Ответственность

Хорошее цветовое восприятие

Концентрированность внимания

Быстрота реакции;

Умение быстро ориентироваться в окружающей среде

Способность реагировать на неожиданный сигнал посредством определённых движений

Любовь к детям

Гуманность

Образованность

Самосовершенствование

Эрудированность

Интуиция

Воспитанность

Информированность

Коммуникабельность

Милосердие

Самосовершенствование

Хороший глазомер

Хорошо развитая вкусовая память, зрительная, обонятельная

Твердость руки, устойчивость кистей рук

Хорошая координация движений;

Оперативность;

Терпение

Собранность

Информированность

Коммуникабельность

Точность

Находчивость

Тактичность

Интуиция

Ответственность

Порядочность

Умение оперировать цифрами, информацией.

Приложение 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВОДИТЕЛЬ | УЧИТЕЛЬ | ПОВАР | БУХГАЛТЕР |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Самообладание  Дисциплина  Ответственность  Хорошее цветовое восприятие Концентрированность внимания быстрота реакции;  Умение быстро ориентироваться в окружающей среде  Способность реагировать на неожиданный сигнал посредством определённых движений | Любовь к детям Гуманность                       Образованность  Терпение  Находчивость     Самосовершенствование Эрудированность Интуиция Воспитанность Информированность Коммуникабельность  Милосердие | Самосовершенствование  Образованность Ответственность    Хороший глазомер  Хорошо развитая вкусовая память, зрительная, обонятельная  Твердость руки, устойчивость кистей рук  Хорошая координация движений;  Оперативность; | Терпение  Собранность Информированность  Коммуникабельность  Точность  Образованность  Находчивость  Тактичность  Интуиция  Ответственность                     Порядочность  Умение оперировать  цифрами, информацией. |