

Управление образования Советско-Гаванского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань.

Принята на заседании
Педагогического совета
от "1" сентября 2023 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа
«Полезные привычки»

Направленность: социально-гуманитарная
(уровень базовый)

Возраст учащихся: 14 -17 лет

Срок реализации: 3 года (324 часов)

Составитель:
Билашевская Наталия Владиславовна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Советская Гавань
2023

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»
г. Советская Гавань.

Принята на заседании
Педагогического совета
от "1" сентября 2023 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦДТ "Паллада"
_____ Толпышева С.Н.
приказ № 1 от 4 сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Полезные привычки»
Направленность: социально-гуманитарная
(уровень базовый)
Возраст учащихся: 14 -17 лет
Срок реализации: 3 года (324 часов)

:

Составитель:
Билашевская Наталия Владиславовна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Советская Гавань
2023
Пояснительная записка

Нормативно-правовым обоснованием разработки программы стали следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки Хабаровского края от 26.09.2019 №383 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Устав МБОУ ЦДТ «Паллада» Дополнительное образование является идеальным местом, где детям можно давать необходимые знания, а через систему здоровьесберегающих технологий вырабатывать у них необходимые навыки здорового образа жизни. Искоренение алкоголя, наркомании – проблема не только медицинская, но и социальная. Педагоги дополнительного образования и все, кому небезразлична судьба детей – граждан России должны помочь будущим взрослым научиться охранять свое здоровье и здоровье своих будущих детей, избегать разрушительных вредных привычек.

Направление программы «Полезные привычки»: здоровый образ жизни

Уровень программы: базовый. Реализуется в течение трех лет (72 ч. в год).

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности обучающихся и выработку навыков здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в пропаганде здорового образа жизни, формировании привычек, обеспечивающих хорошее самочувствие.

Новизна данной программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Адресат программы: программа предназначена для детей 14-17 лет.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий: базовый. Реализуется в течение трех лет (216 часов).

Режим занятий— 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и режим программы:

Период	Продолжительность	Кол-во	Кол – во	Кол – во	Кол – во
--------	-------------------	--------	----------	----------	----------

	занятий	занятий в неделю	часов в неделю	недель	часов в год
1 год	2 часа	1	2	36	72
2 год	2 часа	1	2	36	72
3 год	2 часа	1	2	36	72
Итого по программе					216

Формы организации занятий:

1. **Коллективная форма** – обучающиеся на занятиях рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров;

2. **Групповая форма** – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой;

3. **Парная** – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют;

4. **Индивидуальная форма** – для мотивированных обучающихся возможна реализация индивидуального образовательного маршрута по вопросам здоровья и психологии.

5. На этапе изучения нового материала — беседы, анкетирование, тренинги. На этапе закрепления — дискуссии, ролевые игры, мозговой штурм, творческие задания; На этапе повторения — наблюдение, тестирование; викторины, акции На этапе контроля — анкетирование, диагностика, тестирование

Цель программы – развитие у подростков здоровьесберегающих компетенций

Предметные:

- обучать основам здорового образа жизни, способствовать формированию привычек, обеспечивающих хорошее самочувствие, охрану здоровья;
- активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычка и др.
- формировать основы теоретических знаний в области психологии;
- обучать способам трансляции и пропаганды ЗОЖ.

Метапредметные:

- содействовать формированию ключевых компетенций, необходимых для формирования устойчивых принципов здорового образа жизни;
- способствовать формированию умений эффективно отстаивать свои интересы и точку зрения;
- формировать навыки рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков у учащихся;
- формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

Личностные:

- воспитывать гражданскую и социальную ответственность, заботу о благополучии своей страны;
- сформировать мотивации к здоровому образу жизни, безопасному и гигиенически разумному поведению;
- формировать у старшеклассников адекватные представления о себе, своих возможностях и способностях;
- повысить творческую и познавательную активность учащихся;
- воспитать ответственность подростка за совершаемые им действия;
- формировать у обучающихся потребность использовать психологические знания для решения задач общения в коллективе.

Учебный план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение. «Я неповторимый человек»	4	2	2	- анкета на входе «Что такое привычки»
2.	«Гражданин-патриот»	6	2	4	Анкета «Патриотизм и как я его понимаю»
3.	Здоровье и здоровый образ жизни	36	16	20	Методика незаконченного предложения: «Представление о здоровом образе жизни у подростков»,
4.	Психология личности	22	8	14	тест-опрос «Характер»; анкета «Ты и твой класс»,
5.	Итоговое занятие «Вперёд к здоровью»	4	-	4	анкета на выходе, игра-викторина «Наше здоровье в наших руках»
	Итого:	72	28	44	

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение «Я неповторимый человек». 4 часа

Теория (2 ч.):

Знакомство с обучающимися, программой объединения, правилами техники безопасности и поведения на занятиях. Формирование временного детского коллектива. Сравнение признаков людей, находя схождения и различия. Объяснение значения слов «неповторимый» и «уникальный» человек.

Практика (2 ч): упражнения – энергизаторы, анкета на входе «Что такое привычки»

2. «Гражданин-патриот»

Теория (2 ч.):

Моя малая Родина - Советская Гавань. Я гражданин России. Государственные символы России “,

Практика (4 ч): анкетирование, экскурсия в Краеведческий музей, просмотр к/ф «День Народного единства», «Мы помним, мы гордимся» -защита презентаций к Дню Победы.

3.«Здоровье» (36 часов)

Теория (16 ч):

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни.

Понятия здоровое/здоровье и нездоровое/нездоровье. Физическое, умственное, социальное здоровье. Положительный образ Я. Понятие ПАВ. ПАВ в быту, медицине,

спорте. Влияние ПАВ на состояние человека. Принятие решений. Правила безопасного поведения в отношении ПАВ. Связь опасности и риска. Общение. Способы давления и способы сопротивления давлению окружающих. Ситуации давления, связанные с ПАВ - как следует поступать. Варианты решения опасных ситуаций. Их последствия. Алкоголь. Действие алкоголя на организм. Мифы об алкоголе. Веселье без алкоголя. Последствия курения. Действие табака на организм. Частота употребления.

Практика (20 ч):

Методика незаконченного предложения (представление о здоровом образе жизни у подростков), тест-никотин, тест-алкоголь, экспресс – тест, Тест-опрос «Профилактика вредных привычек», упражнения-энергизаторы

4. Психология личности (22 часа)

Теория (8 ч)

Эмоции и чувства. Радость и горе. Многообразие человеческих чувств.

Неприятные чувства. Приятные чувства.

Предупреждение и преодоление отрицательных чувств.

Специальные приемы для преодоления неприятных чувств..

Характер. Внешность и черты характера.

Твой характер

Самооценка. Заниженная самооценка. Завышенная самооценка. Реалистичная самооценка.

Важные для дружбы качества. Проявление дружбы. Связь дружбы и социального здоровья.

Практика (14 ч):

Анкета «Ты и твой класс», тест «О чем говорят жесты?», тест-опрос «Твоя точка зрения», тест-опрос «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?», тест-опрос «Характер», тест-опрос «Опасные ситуации», тест – опросник “Определение уровня своей самооценки”, методика «Наши отношения» (составлена по книге Л.М. Фридман), тест «Ваша уличная компания», анкета для диагностики уровня развития коммуникативных склонностей, анкета для диагностики уровня самостоятельности, тест «Какой вы друг», тест «Насколько ты уверен в себе?», тест-опросник «Нравственность», анкета для диагностики уровня воспитанности и культуры, методика «Незаконченный тезис», тренинги – «Освоение пространства как метод создания групповой атмосферы», «Игровые методы развития эмпатии», «На снятие агрессии», упражнения-энергизаторы

5. Итоговое занятие «Вперёд к здоровью» (4 часа)

Практика (4 ч)

Анкета на выходе «Полезные привычки», игра-викторина «Наше здоровье в наших руках», упражнения-энергизаторы

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение. «Удивительное – в тебе самом»	4	2	2	Анкета на входе «Что такое на ваш взгляд здоровый образ жизни?»
2.	Смысл жизни человека разумного	4	-	4	-диагностика принятия других В. Фейя;

3.	Жизнь без вредных привычек: помоги себе сам	40	16	24	Тест-никотин, тест-алкоголь.
4.	Психология личности	20	6	14	-тест по психологии, - оценка уровня тревожности с помощью теста школьной тревожности Филлипса;
5.	Хочешь быть здоровым – действуй!	4	-	4	- анкета на выходе, - мозговой штурм «Мой характер»
Итого		72	24	48	

Содержание программы

2-й год обучения

1. Введение. «Удивительное – в тебе самом» (4 часа)

Теория (2 ч.): Что такое память? Бывают ли нужные и ненужные сведения и где они хранятся? Как улучшить память? Как развить зрительную, тактильную, слуховую память?

Практика (2 ч): анкета на входе « Что такое на ваш взгляд здоровый образ жизни», упражнения-энергизаторы

2. Смысл жизни человека разумного (4 часа)

Теория (2 ч.): Кто я? Зачем я? В чем смысл моего существования? Зачем я живу? Ради чего я живу?

Практика (2 ч): диагностика принятия других В. Фейя, упражнения - энергизаторы

3. Жизнь без вредных привычек: помоги себе сам (40 часов)

Теория (16 ч):

Резервы здоровья. Биологические ритмы. Методы активизации резервных возможностей человека. Пределы работоспособности, утомление. Профилактика состояния утомления организма. Проблемы быстрорастущего организма. Акселерация: понятие, причины, признаки. Соответствие физической акселерации и умственного развития. Гармоничная и дисгармоничная акселерации Гигиена, санитария и продолжительность жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о продолжительности жизни. Влияние факторов внешней и внутренней среды на продолжительность жизни. Долгожители. Причины долгожительства. Физическая культура. Труд и долголетие. Гигиена тела. Болезни от грязных рук, ног. Что такое закаливание? Сон, его значение. Гигиена питания. Для чего человеку еда? Что получаем мы с пищей? Понятие о белках, жирах, углеводах. В какой пище они находятся? Понятие о режиме питания. Курение – болезни легких, сердца. Алкоголь. Воспитание у подростков воли и неприятие наркотических средств, табачных изделий и алкогольных напитков. Жизнь без стрессов

Практика (24 ч):

Тест-никотин, анкета по проблеме наркомании для образовательных учреждений, тест-алкоголь, тест по гигиене, викторина «Гигиена» (с ответами), урок-тренинг "Время быть здоровым", «Регуляция психофизического и эмоционального состояния», тест «Здоровье», упражнения-энергизаторы

4. Психология личности

Теория (6 ч):

Твое представление о самовоспитании. Твои положительные и отрицательные стороны. В каком возрасте это проявляется? Как помочь себе? Понятие характера. Понятие о воле.

Что такое гармония души и тела? Мое представление о внешности человека (мальчика, девочки), о стиле в одежде. Нравственные нормы поведения, оценка собственных чувств по отношению к окружающим. Ссоры и способы их разрешения. Понимание переживаний родителей за взросление детей и становление их личности. Стресс – это хорошо или плохо? Что такое стресс, как он проявляется у взрослого человека?

Практика (14 ч):

Тест уровня тревожности с помощью теста школьной тревожности Филлипса, опросник «Шкала одиночества», тест "Кратковременная зрительная память", методика "Выделение существенных признаков", тест на определение темперамента, викторина по психологии, тест «тест « Отношение к нравственным нормам поведения», тест « Выявление способности к общению», тест « Выявление коммуникативных качеств личности», тест «Какой вы друг», упражнения-энергизаторы

5. Хочешь быть здоровым – действуй! (4 часа)

Практика (4 ч): анкета на выходе «Всегда ли вы обдумываете свои поступки перед тем, как что-то сказать или сделать?», мозговой штурм «Мой характер», упражнения-энергизаторы

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение. «Твое здоровье, из чего оно складывается?»	4	2	2	- анкета на входе «. В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?»
2.	Здоровье и благополучие	24	10	14	Тест - анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни
3.	Психология личности	40	16	24	Тест « Отношение к нравственным нормам поведения»
4.	Быть уверенным - это здорово!	4	-	4	Анкета на выходе, Тренинг «Жить здорово!» Конкурс презентаций
5.	Итого	72	28	44	

3-й год обучения

1. Введение. «Твое здоровье, из чего оно складывается?» (4 часа)

Теория (2 ч):

Твое здоровье, из чего оно складывается? Что мы подразумеваем под понятием «здоровый образ жизни»? Какие компоненты помогают сохранить наше здоровье? Какие аспекты здоровья можно выделить?

Практика (2 ч): анкета на входе «В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?», тренинг «Тренинг «Будьте здоровы!», упражнения-энергизаторы

2. «Здоровье и благополучие» (24 часа)

Теория (10 ч):

Формирование самосознания подростка.

Здоровые зубы – здоровый организм. Почему за зубами нужно ухаживать? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как надо беречь зубы? Какой предмет поможет нам всегда содержать зубы в чистоте? Что такое цвет и как он влияет на здоровье человека? Каким же образом цвет своей одежды можно использовать для улучшения собственного самочувствия и комфорта? Закаливание, его влияние на организм. Природные факторы закаливания. Что мы знаем о крови? Влияние алкоголя на кровь. Кровеносные сосуды. Каков состав крови человека? Действия алкоголя на кровь. Влияние табака, алкоголя на организм подростка. Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Общие последствия курения. Сердечно-сосудистая система. Провитамины. Витамины и их функции. Потребность в витаминах.

Правильное питание. Основы питания. Твой иммунитет. Способы укрепления иммунитета. Опасности увлечения компьютером. Значение компьютера в развитии интеллекта.

Практика (14 ч): викторина «Здоровые зубы», анкета «Влияние цвета на школьников», тест - анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни, тренинг "Здоровье или вредные привычки. Что выбираешь ты?"

3. Психология личности

Теория (16 ч):

Темперамент ребенка и формы общения с ним. Психология сознания, поведения, деятельности и способностей человека. Психология привычки. Роль привычек в жизнедеятельности людей. Как избавиться от вредных привычек. Как отстоять свою точку зрения? Правила, которыми можно убедить других в своей правоте. Возможные ситуации. Принятие решения. Как вести себя в случае угроз и насилия. Как правильно принять решение. Стратегии принятия решения. Советы психолога. Какой я сейчас, каким стану. Самооценка. Создание автопортрета. Уникальность личности. Твои чувства, эмоции и здоровье. Разделение эмоций на положительные и отрицательные. Твое внутреннее состояние. Методы снятия стресса. 10 способов борьбы со стрессом

Практика (24 ч): тест на определение темперамента, тренинг «Темперамент», тест «Выявление коммуникативных качеств личности», тренинг «Игровые методы повышения уровня», тренинг «Игровые методы повышения уровня взаимодействия в группе», тест «Выявление способности к общению», тест «Самооценка стрессоустойчивости личности», тренинг на стрессоустойчивость.

Практика (2 ч): классный час –тренинг «Жить здорово!», защита презентаций по всему курсу, анкета на выходе.

Планируемые результаты:

Личностные: у обучающихся будут сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни, повышению качества жизни;
- умения принимать ответственные решения в процессе совместной деятельности;
- сознательное отношение к своим поступкам, своему организму, здоровью;

Будут демонстрировать:

- доверие друг другу, способность регулировать свое поведение, анализировать свои возможности и способности, адекватно оценивать себя.

Предметные: обучающиеся будут знать и уметь:

- основные понятия здорового образа жизни, его компонентах и принципах организации;

- о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;

- будут знать основные понятия психологии;

Метапредметные: обучающиеся овладеют умениями и навыками:

- оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;

- самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей;

- эффективно взаимодействовать в коллективе по принятию коллегиальных решений;

- уметь анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы, высказывать своё мнение и аргументировать его.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный класс (стулья – 24 шт., столы – 12 шт., доска – 1 шт.).
- Стенд переносной – 1 шт.
- Карточки с тестами
- Комплект дисков с записями современных мелодий.
- Ножницы – 15 шт.
- Клей ПВА – 7 шт.
- Цветной картон – 10 шт.
- Цветная бумага – 10 шт.
- Маркеры – 15 шт.
- Экран – 1 шт.
- Мультимедийный проектор
- магнитофон – 1 шт
- интернет-источники.

Список источников:

Список литературы рекомендуемой и используемой детьми:

- Без секрета всему свету... М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000. 124 с. (Серия «Работающие программы», выпуск 6).
1. Обучение жизненно важным навыкам: Рабочая тетрадь для учащихся 5-7 классов /Составители: Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт /Под ред. Н.П. Майоровой. СПб.: Изд-во «Образование-Культура», 2002.
 2. Секретные материалы: Буклет. М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.
 3. Выбирайте жизнь. Знать, чтобы жить / сост. Е. В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010.- 28 с.
 4. Книги о тебе и для тебя : рек. указ.-игра для подростков / Чуваш. респ. дет.- юнош. б-ка ; сост. И. В. Яковлева. – Чебоксары, 2009. – 29 с. : ил. – (Серия «Твоя жизнь – твой выбор» ;вып. 2)
 5. Письмо Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Список литературы рекомендуемой и используемой педагогом:

1. Д.М. Аронов «Твой и наш враг». М.: «Физкультура и спорт», 2002.
2. А.Н. Сизанова «Безопасное и ответственное поведение». Мн.: Тесей, 2001.
3. В.А. Гавриков «Мудрое слово о здоровье». Краснодар, 2002
4. В.Т. Калмыков «Откровенный разговор», Мн. 2002
5. Н.Т. Лебедева «Формирование здорового образа жизни». Мн. 2003
6. К.М. «Цена ошибки». Мн. 2001
7. М.А. «Уроки нравственности». М. 2000.
8. «Здоровье молодежи» «Народное образование» №2 2002.
9. Е. Жариков «Для тебя и о тебе» М. 2003
- 10 Н. Наричин «Азбука психологической безопасности» М. 2000.
11. Ю.М. Орлов «Самопознание и самовоспитание характера» М. 2001
12. А.Н. «Тесты и психологические игры: Ваш психологический возраст» М. 2001

Список литературы рекомендуемой родителям:

1. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000
2. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с. (Школьное образование)
3. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М. 1991
4. Айхорн А. Трудный подросток. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО - Пресс, 2001. - 304 с. (Серия «Как стать психологом»).
5. Ефимов О.И. Школьные проблемы. Для умных родителей, врачей и педагогов. М.-С-Пб 2004
6. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия: от нормы и патологии, - М.: Изд-во Омега-Л, 2006. - 159 с.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования МБОУ ЦДТ «Паллада» социально-гуманитарной направленности.

При необходимости программа может быть использована педагогами дополнительного образования других учреждений, имеющих высшее педагогическое образование, социальными педагогами и классными руководителями.

Методическое обеспечение

Методы обучения

- *Метод групповой дискуссии* (способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения)
- *Кооперативное обучение* (метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу)
- *Ролевое моделирование* (осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение)
- *Музыкальное сопровождение как методический прием;*
- *Метод импровизации;*
- *Игровой метод;*
- Метод «мозгового штурма» (используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу)
- *Метод рефлексии;*
- *Метод создания ситуации успеха* (является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к

возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения);

- *Динамические паузы* - подвижные физические групповые паузы, оживляющие активность группы;

- Видео метод

Формы аттестации.

1 год обучения

Анкета на входе

1. Что такое привычка? _____

2. Какие бывают привычки? _____

3. Как ты думаешь, что такое полезная привычка? _____

4. Как ты думаешь, что такое вредная привычка? _____

5. Приведите примеры мест, где курение запрещено? _____

6. Как вы думаете, что такое алкоголь? _____

7. Как алкоголь влияет на детский организм? _____

8. Закончи предложение «Быть здоровым- это _____»

Методика незаконченного предложения

(представление о здоровом образе жизни у подростков)

Я считаю, что здоровый образ жизни – это... _____

Главный признак здорового образа жизни – это... _____

Здоровье для меня является... _____

Здоровый образ жизни необходимо вести каждому человеку _____

Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на... _____

Анкета «Ты и твой класс»

1. Нравиться ли тебе самому твой класс? Подчеркни один из предложенных ответов:

- a. да;
- b. больше да, чем нет;
- c. трудно сказать (и да, и нет);
- d. больше нет, чем да;
- e. нет.

2. Что больше всего тебе нравится в классе? _____

3. Что тебе не нравится в твоём классе? _____

4. Если бы ты стал классным руководителем, то какие изменения ты внес бы в жизнь класса? _____

5. Оцени, пожалуйста, отношения между учащимися в твоём классе. С этой целью подчеркни один из предложенных ответов:

- Наш класс дружный и сплоченный;
- Наш класс дружный;
- В нашем классе нет ссор, но каждый существует сам по себе;
- В нашем классе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш класс назвать нельзя;
- Наш класс не дружный, часто возникают ссоры;
- Наш класс очень не дружный, трудно учиться в таком классе.

А теперь подумай еще над таким вопросом: кто твои друзья? Ими могут быть отец, мать, брат, сестра,

бабушка, дедушка, другой родственник, сосед, знакомый юноша, знакомая девушка, одноклассник,

одноклассница, товарищ по кружку, секции, клубу, приятель из твоей компании, классный руководитель, другой учитель, руководитель кружка, секции и т.д. Большой список, но друзей, как правило, бывает немного. Пожалуйста, подумай и ответь на следующие вопросы:

6. Кто умеет правильно оценить твои поступки? _____

7. Кто может указать на твои недостатки, кого ты больше слушаешься? _____

8. Ты хочешь принять какое-то важное для себя решение. С кем ты прежде всего посоветуешься? _____

9. Как ты думаешь, кто из твоих друзей мог бы стать другом нашего класса? _____

10. На кого тебе хотелось быть похожим(ей) в своей жизни? _____

11. Чем ты увлекаешься в свободное от учебы время? _____

12. Охарактеризуйте, пожалуйста, свои отношения с родителями:

- очень хорошие;
- хорошие;
- когда как;
- плохие;
- очень плохие.

13. Как ты сам(а) определил(а) бы свое положение в семье?

- Как человека, которого понимают и уважают;
- Как человека, которого постоянно опекают;
- Как человека, вынужденного подчиняться;
- Как человека, которого никто не любит и не понимает;
- Как человека, который тиранит всех остальных;
- Как человека, который помогает решать семейные проблемы;
- Как постороннего человека, который не желает участвовать в жизни семьи;

- Какое еще _____
- 14. Считаешь ли ты, что твои родители до конца откровенны с тобой?
 - да;
 - нет;
 - трудно сказать.
- 15. Назови самые большие твои желания:
 - Первое желание _____
 - Второе желание _____
 - Третье желание _____

Анкета «Патриотизм и как я его понимаю»

Цель: определить уровень осознания понятия патриотизма и отношения к нему со стороны обучающихся.

Ход эксперимента: Учащимся предлагается написать сочинение на тему «Патриотизм и как я его понимаю».

Обработка полученных данных

Письменные ответы учащихся анализируются по следующим аспектам патриотизма:

- 1) любовь к Родине,
- 2) осознание трудностей, недостатков в обществе,
- 3) готовность к самоотдаче,
- 4) патриотизм как источник трудовых и ратных подвигов,
- 5) чувство национальной гордости,
- 6) отсутствие национализма и космополитизма,
- 7) интернациональный характер патриотизма.

Каждый из перечисленных семи показателей может быть оценен в 1, 2, 3 или 4 балла в соответствии со следующей шкалой:

1 балл – низкий уровень: непонимание учеником сущности важнейших сторон патриотизма или отрицательное отношение к тем обязанностям, которые из них вытекают;

2 балла – средний уровень: неглубокое, частичное понимание сущности соответствующих признаков, неустойчивое (иногда положительное, а в некоторых случаях – индифферентное, пассивное) отношение к тем обязанностям, которые из них вытекают;

3 балла – правильное понимание сути патриотизма, отношение к соответствующим обязанностям хотя и активное, но неустойчивое;

4 балла – высокий уровень: полное понимание школьником сущности ведущих признаков тех или иных сторон патриотизма, положительное личное отношение к тем обязанностям, которые из них вытекают, умение и привычка действовать в реальной жизни в соответствии с усвоенными требованиями.

Анкета Оценка воспитанности

№	Показатель	Суждение	Балл 01234
1	Самовоспитание	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других. 4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни	

2	Отношение к здоровью	<p>5. Соблюдаю правила личной гигиены.</p> <p>6. Стараюсь отказаться от вредных привычек.</p> <p>7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.).</p> <p>8. Стараюсь правильно и регулярно питаться.</p> <p>9. Соблюдаю режим дня</p>	
3	Патриотизм	<p>10. С уважением отношусь к государственной символике.</p> <p>11. Я бережно отношусь к традициям и истории своего народа.</p> <p>12. Я чувствую потребность в служении Отечеству и народу.</p> <p>13. Я осознаю гражданские права и обязанности.</p> <p>14. Терпимо отношусь к людям другой национальности</p>	
4	Отношение к искусству	<p>15. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.).</p> <p>16. Умею находить прекрасное в жизни.</p> <p>17. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы).</p> <p>18. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни.</p> <p>19. Занимаюсь художественным или прикладным творчеством</p>	
5	Отношение к природе	<p>20. Бережно отношусь к растительному миру.</p> <p>21. Бережно отношусь к животному миру.</p> <p>22. Стараюсь сохранять природу.</p> <p>23. Помогаю природе (сажаю деревья, ухаживаю за животными и т.д.).</p> <p>24. Привлекаю к сохранению природы (родных, друзей и др.)</p>	
6	Адаптированность	<p>25. Прислушиваюсь к мнению старших.</p> <p>26. Стремлюсь поступать так, как решит большинство моих друзей.</p> <p>27. Стараюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими.</p> <p>28. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились.</p> <p>29. Стремлюсь не ссориться с друзьями</p>	
7	Автономность	<p>30. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.</p> <p>31. Мне хочется быть впереди других в любом деле.</p> <p>32. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.</p> <p>33. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.</p> <p>34. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие</p>	
8	Социальная активность	<p>35. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.</p> <p>36. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.</p> <p>37. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.</p> <p>38. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.</p> <p>39. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца</p>	
9	Нравственность	<p>40. Я умею прощать людей.</p> <p>41. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.</p> <p>42. Мне нравится помогать другим.</p> <p>43. Переживаю неприятности других как свои.</p> <p>44. Стараюсь защищать тех, кого обижают</p>	

10	Социальная толерантность	<p>45. Считаю, что в средствах массовой информации может быть представлено любое мнение.</p> <p>46. Нищие и бродяги сами не виноваты в своих проблемах.</p> <p>47. Беженцам надо помогать больше, чем всем остальным, хотя у местных проблем не меньше.</p>	
----	--------------------------	---	--

Тест-Никотин

1. Что вырабатывается у курильщика при виде пачки сигарет, зажигалки, пепельницы, рекламных щитов табачной продукции?

- А) Желание бросить курить.
- Б) Рефлекс курения.
- В) Ритуал курения.

2. Плохой запах изо рта курильщика образуется:

- А) Вследствие сгорания белков, придающих табаку горечь.
- Б) Отложения табачного дёгтя на зубной эмали.
- В) В результате всего перечисленного.

3. Каким действием обладает никотин на нервно-мышечную передачу импульса.

- А) Парализующим.
- Б) перевозбуждающим.
- В) Не влияет.

4. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на:

- А) 1 минуту.
- Б) на 5 минут.
- В) на 15 минут.

5. Как действует никотин на сосуды человека?

- А) Вызывает кратковременное расширение.
- Б) Суживает, вызывает развитие склероза.
- В) Всё вышеперечисленное.

6. Через какое время после вдыхания табачного дыма никотин проникает в клетки мозга и поражает их?

- А) Через 2-3 минуты.
- Б) После выкуривания всей сигареты.
- В) В клетки мозга не проникает.

7. С чем связано похудание у курильщиков?

- А) Снижается аппетит.
- Б) Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- В) Со всеми перечисленными факторами.

8. Как никотин влияет на половую функцию мужчин и женщин.

- А) Стимулирует, особенно у мужчин.
- Б) Повышает только женскую сексуальность.
- В) Понижает, вызывает её преждевременное угасание как у мужчин, так и у женщин.

9. Чем вызван утренний кашель у курильщика?

- А) Необходимостью выкурить сигарету.
- Б) Развитием хронического бронхита курильщика.
- В) Присоединившейся простудой.

10. Что происходит с некурящими людьми, находящимися рядом с курильщиком?

- А) Кроме неприятного запаха им ничего не угрожает.
- Б) Влияние никотина на них минимальное.

В) Они подвергаются тем же опасностям, что и сам курильщик.

Результаты тестирования

Правильные ответы: 1-Б, 2-Б, 3-А, 4-В, 5-Б, 6-А, 7-В, 8-В, 9-Б, 10-В

Анкета по проблеме наркомании для образовательных учреждений

Инструкция: выберите правильный ответ или несколько и пометьте галочкой.

Ваш возраст _____ Пол _____

1. Что Вам известно о наркотиках?

- а) личный опыт
- б) опыт друзей, знакомых
- в) информация в СМИ

2. Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические и токсические вещества?

- а) да
- б) нет

3. Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

4. Пробовали ли Вы сами наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

5. Если пробовали, то какие? _____

6. Что на Ваш взгляд толкает людей на потребление наркотиков?

- а) одиночество
- б) любопытство
- в) влияние окружающих

7. О каких видах наркотиков, распространяемых на территории Липецкой области Вам известно? _____

8. Наркомания – это:

- а) преступление
- б) вредная привычка
- в) болезнь

9. Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?

- а) да, это диагноз на всю жизнь
- б) да, практически неизлечима
- в) нет, шанс есть всегда
- г) нет, излечение зависит от человека

10. Какая зависимость труднее всего поддается лечению?

- а) психическая
- б) физическая

11. Считаете ли Вы, что употребление наркотиков каннабисной группы (марихуана) вызывает привыкание, зависимость?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) нет ответа

12. Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?

- а) сострадание
- б) нетерпимость
- в) толерантность

Тест-Алкоголь

1. Как переводится слово алкоголь?

- А) Одурманивающий.
- Б) Расслабляющий.
- В) Веселящий.

2. Назовите стадии алкогольного опьянения.

- А) Возбуждение с последующим торможением.
- Б) Торможение и запредельное торможение.
- В) Возбуждение и перевозбуждение.

3. Как пиво влияет на молодой организм?

- А) Пиво — это не алкоголь, от него ничего не будет.
- Б) Пиво слабоалкогольный напиток, поднимающий настроение у молодёжи.
- В) Может развиваться «пивной алкоголизм».

4. У кого алкоголизм развивается быстрее?

- А) У мужчин.
- Б) У женщин.
- В) Развитие алкоголизма не зависит от пола.

5. Почему пьяные чаще попадают в аварии на дорогах?

- А) Из-за нарушения у них цветоощущения, плохо реагируют на изменения красного и зелёного цвета.
- Б) Ухудшается слух, замедляется скорость реакций.
- В) Верно всё перечисленное.

6. На какие органы и системы организма человека влияет алкоголь?

- А) На нервную систему.
- Б) На сердечно-сосудистую и половую системы.
- В) На все органы и системы человека.

7. Какой дозы алкоголя достаточно для снижения внимания и сосредоточенности у человека?

- А) 25-30 г.
- Б) 50-100 г.
- В) более 100 г.

8. Употребление алкогольных напитков увеличивает риск:

- А) Сексуального насилия, наступления нежелательной беременности.
- Б) Наркомании и ВИЧ-инфицирования.
- В) Всего вышеперечисленного.

9. Как изменяется внешний вид мужчины, часто употребляющего пиво?

- А) Развивается полнота, особенно в области живота.
- Б) Увеличиваются молочные железы, округляются бёдра.
- В) Появляются все перечисленные признаки.

Результаты тестирования

Правильные ответы: 1-А, 2-А, 3-В, 4-Б, 5-В, 6-В, 7-А, 8-В, 9-В

Экспресс – тест

Родина табака

- 1. Южная Африка
- 2. Северная Америка
- 3. Южный полюс

Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?

- 1. Френсис Дрейк
- 2. Христофор Колумб
- 3. Васко да Гама

Как аборигены называли траву, скрученную в трубку и используемую для курения?

- 1. Сигаро

2. Сигарето
3. Самокруто

Французская королева Екатерина Медичи использовала табак для

1. украшения
2. курения
3. лечения

Кто написал первую книгу о вреде курения?

1. Английская королева Елизавета I
2. Английский король Яков I
3. Французская королева Екатерина Медичи

В какой стране курильщиков приравнивали к ворам и водили с веревкой на шее по улицам?

- 1 В Италии
- 2 В России
- 3 В Англии

Кто из русских правителей запретил курение?

1. Царь Михаил Фёдорович Романов
2. Царь Иван Грозный
3. Царь Пётр I.

По какой причине в Москве в 16 – 17 веке под страхом смерти было запрещено курение?

1. По экономическим причинам
2. Из-за частых пожаров
3. Для сохранения здоровья.

Кто из русских правителей разрешил курение табака?

1. Пётр I
2. Екатерина II
3. Александр III

Какое наказание ждало курильщика при царе Алексее Михайловиче?

- 1 60 ударов палками по стопам
- 2 отрезание носа и ушей
- 3 наказание кнутом и ссылка в Сибирь

В скольких странах выращивают табак?

- 1 66
- 2 120
- 3 210

Сколько ядовитых веществ содержит табак?

- 1 20
- 2 30
- 3 40

Какое самое ядовитое вещество в табаке?

- 1 синильная кислота
- 2 аммиак
- 3 никотин

Какова смертельная доза никотина для человека?

- 1/4 капли
- 1/2 капли
- 2-3 капли

Сколько табака производится ежегодно?

- 6 миллионов тонн
- 4 миллиона тонн
- 2 миллиона тонн

Тест-опрос «Профилактика вредных привычек

1. Считаете ли Вы курение и алкоголь вредной привычкой? Почему?

2. Курите ли Вы? (если «да», то с какого возраста)
3. Употребляете ли Вы спиртные напитки? Что именно? С какого возраста?
4. Отношение Ваших родителей к проблеме вредных привычек:
 - а) «борются» с моими вредными привычками,
 - б) «от случая к случаю»,
 - в) равнодушны,
 - г) употребляют вместе со мной.
5. Вопрос для девушек. Образ современного молодого человека должен включать в себя понятие «вредные привычки»?
6. Вопрос для юношей. Образ современной девушки должен включать в себя «вредные привычки»?
7. Как Вы относитесь к вопросу наркомании? Есть ли среди Вашего окружения знакомые, употребляющие наркотики?
8. Как Вы относитесь к вопросу ВИЧ/СПИД? Что Вы знаете об этом заболевании?
9. Есть ли в Вашем окружении знакомые с ВИЧ/СПИД? Каково Ваше отношение к данной проблеме?
10. Перечислите самые глобальные проблемы современных подростков (на Ваш взгляд)

Тест «О чем говорят жесты?»

На каждый вопрос выберите только один вариант ответа.

1. Вы считаете, что мимика и жесты — это:

- а — выражение душевного состояния человека в конкретный момент;
- б — дополнение к речи; в — проявление нашего подсознания.

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

- а — да, б — нет, в — не знаю.

3. Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?

- а — радостно кричите «Привет!»;
- б — сердечным рукопожатием;
- в — целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же (дайте 3 ответа)?

- а — когда кивают головой;
- б — когда качают головой;
- в — когда морщат нос;
- г — когда морщат лоб;
- д — когда подмигивают;
- е — когда улыбаются.

5. Какая часть тела «выразительнее» всего?

- а — ступни;
- б — ноги;
- в — руки;
- г — кисти рук;
- д — плечи.

6. Какая часть вашего собственного лица наиболее выразительна?

- а — лоб;
- б — брови;
- в — глаза;
- г — нос;
- д — губы;
- е — углы рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

а — на то, как на вас сидит одежда;

б — на причёску;

в — на походку;

г — на осанку;

д — ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

а — ему есть что скрывать;

б — у него некрасивые зубы;

в — он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?

а — на глаза,

б — на рот,

в — на руки,

г — на позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, для вас признак:

а — нечестности,

б — неуверенности в себе,

в — собранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

а — да,

б — нет,

в — не знаю.

12. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют его мимике и жестам. Чему вы больше поверите?

а — словам;

б — мимике и жестам;

в — он вообще вызывает подозрение.

13. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит?

а — смотрю совершенно спокойно;

б — реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа; в — закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

а — да,

б — нет,

в — только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно:

18. Считаете ли вы, что большинство наших жестов:

а — «подсмотрены» у кого-то и заучены;

б — передаются из поколения в поколение;

в — заложены в нас от природы.

19. Если у человека борода, то это признак:

а — мужественности;

б — того, что человек хочет скрыть черты своего лица;

в — того, что он слишком ленив, чтобы бриться.

20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

а — да,

- б — нет,
в — только у пожилых людей.

Тест-опрос «Твоя точка зрения»

Цель: оценить важность здорового образа жизни лично для себя

Задача учеников – выбрать свое место на отрезке в соответствии со своей точкой зрения.

Варианты утверждений:

- употребление наркотиков опасно для здоровья;
- затраченные на наркотики деньги можно потратить с гораздо большей пользой;
- при помощи наркотиков проблемы легко забываются;
- употребляющие наркотики подростки кажутся взрослыми;
- употребление наркотиков можно прекратить в любое время;
- безопасных наркотиков не бывает;
- домашние праздники хороши и без дополнительных стимуляторов;
- все мои товарищи уже пробовали курить, пить, употребляли наркотики;
- мои родители должны знать, с кем я провожу время;
- у людей моего возраста должно быть время прихода домой;
- несмотря на давление друзей, психоактивным веществам надо говорить решительное НЕТ!

Учащиеся рассказывают о своем выборе и о том, почему они выбрали это положение. Каждое утверждение обсуждается.

Тест-опрос

«Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?
3. Трудно ли вам переключиться с одного урока на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли вам отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

Тест-опрос «Характер»

1. Считаете ли вы, что у многих ваших знакомых плохой характер?
2. Раздражают ли вас повседневные мелкие обязанности?
3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?
4. Вам неприятно, когда незнакомый человек на улице говорит вам «ты»?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете лекарство?
7. Вам надоедает ходить в один и тот же магазин за продуктами?
8. Тяготят ли вас общественные обязанности?
9. Способны ли вы ждать опаздывающего человека более пяти минут?
10. Способны ли вы ждать телефонный звонок, не проявляя беспокойства?
11. Часто ли вам приходит в голову мысль о вашей невезучести?
12. Часто ли меняется ваша фигура?
13. Можете ли вы с улыбкой воспринимать подшучивание друзей?
14. Нравится ли вам жизнь вашей семьи?
15. Злопамятны ли вы?
16. Раздражают ли вас изменения в природе или «у природы нет плохой погоды»?
17. Случается ли вам с самого утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись, музыка и песни?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих людей?

Тест-опрос

«Опасные ситуации»

1. В каких местах города нужно быть особенно внимательным?
 - А) лес
 - Б) дорога
 - В) магазин
 - Г) дом
2. куда можно обратиться за медицинской помощью?
 - А) поликлиника;
 - Б) сосед;
 - В) прохожий;
 - Г) медсестра в школе.
3. По какому телефону можно обращаться за помощью в случае опасной ситуации?
 - А) 01
 - Б) 0
 - В) 03
 - Г) 04
4. Что вы будите делать , если вдруг потеряетесь в городе?
 - А) обратитесь к первому встречному;
 - Б) найдете отделение милиции;
 - В) Будите сидеть и плакать;
 - Г) будите пытаться доехать домой;
 - Д) переночуете на вокзале.
5. Вы вышли из квартиры, а дверь захлопнулась. Ключи остались в квартире. Ваши действия:
 - А) попытаетесь залезть домой через балкон соседей;
 - Б) позвоните родителям;
 - В) попросите открыть дверь рабочих с соседней стройки;
 - Г) будите ждать родителей у соседей.

Тест – опросник

“Определение уровня своей самооценки”.

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?
 1. очень часто — 1 балл;
 2. иногда — 3 балла.
2. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:
 1. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
 2. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:
 1. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
 2. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
 3. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали пародию на вас. Вы:
 1. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
 2. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
 3. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
 1. да — 1 балл;
 2. нет — 5 баллов;
 3. не знаю — 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:
 1. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;
 2. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;
 3. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
 1. да — 1 балл;
 2. нет — 5 баллов;
 3. не знаю — 3 балла.
8. Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?
 1. да — 1 балл;
 2. нет — 5 баллов;
 3. иногда — 3 балла.
9. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?
 1. да — 5 баллов;
 2. нет — 1 балл;
 3. не знаю — 3 балла.
10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
 1. голубой — 1 балл;
 2. желтый — 3 балла;
 3. красный — 5 баллов.

Методика «Наши отношения»
(составлена по книге Л.М. Фридман)

Цель: выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.

1. Наш коллектив очень дружный и сплочённый.
 2. Наш коллектив дружный.
 3. В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
 4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
 5. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
 6. Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.
- Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):
1. В нашем коллективе принято помогать без напоминания.
 2. В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.
 3. В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.
 4. В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.
 5. В нашем коллективе не принято помогать друг другу.

6. В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Тест « Ваша уличная компания »

Цель: выявление принадлежности подростков к группе риска в компаниях различной направленности.

1. Как часто собирается ваша компания?

Каждый день – 1; через день – 3; реже - 5.

2. Где вы чаще всего собираетесь?

В подвале или бродим по улице – 1; на площадке перед домом или в подъезде – 3;
у кого-либо на квартире - 5.

3. Сколько в группе признанных лидеров?

Один – 1; несколько – 3; ни одного – 5.

4. Приходилось вам со своей компанией «балдеть» ночь на пролет?

Да – 1; часов до 2-х ночи – 3; нет – 5.

5. Сколько членов группы курит?

Все – 1; половина – 3; менее 10% - 5.

6. В каком количестве компания употребляет алкоголь?

Без ограничений – 1; до легкого опьянения -3; не употребляет – 5.

7. Сколько членов группы употребляют «травку», или наркотики?

Все – 1; около половины – 3; никто -5.

8. Считаете ли вы, что, являясь членом вашей группы, легче удовлетворить любые интересы?

Да – 1; не уверен – 3; нет – 5.

9. Участвует ли ваша группа в защите своей территории?

Да – 1; некоторые, но в составе других групп – 3; нет – 5.

10. Есть ли в вашей группе люди с преступным опытом?

Да – 1; не уверен, но возможно – 3; нет – 5.

11. Участвует ли ваша группа в коллективных драках?

Да – 1; некоторые, но в составе других групп – 3; нет – 5.

12. Что бы предприняла группа, если бы заявили о своем выходе из нее?

Избили – 1; припомнили бы все долги – 3; ничего – 5.

Анкета для диагностики уровня развития коммуникативных склонностей.

1. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?

2. Если тебя кто-то обидел, долго ли ты обижаешься?

3. Нравится ли тебе знакомиться с новыми людьми?

4. Правда ли, что тебе больше понравилось бы остаться дома с игрушками и книжками, чем пойти гулять с ребятами?

5. Легко ли ты общаешься с людьми, которые намного старше тебя (родители, тети, дяди, бабушки, дедушки и т.д.)?

6. Трудно ли тебе общаться с малознакомыми ребятами?

7. Легко ли ты можешь познакомиться с незнакомыми ребятами?

8. Трудно ли тебе осваиваться в новом коллективе (например, при переходе из садика в школу)?

9. Если ты захочешь познакомиться с кем-то, подойдешь ли ты знакомиться первым?

10. Часто ли тебе хочется побыть одному?

11. Нравится ли тебе постоянно находиться среди людей?

12. Стесняешься ли ты, когда тебе приходится первым подходить знакомиться?

13. Любишь ли участвовать в коллективных играх?

14. Чувствуешь ли ты себя неуверенно среди малознакомых людей

Анкета для диагностики уровня самостоятельности.

1. Мне интересно находить ответы на непонятные вопросы:

а) да;

- б) и да, и нет;
в) нет.
2. Я стараюсь самостоятельно выполнять задания:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
3. Я слежу за опрятностью своей одежды:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
4. Я самостоятельно собираюсь в школу (необходимые школьные принадлежности, вещи):
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
5. Я люблю самостоятельно ухаживать за животными, растениями:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
6. Я помогаю родителям по дому:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
7. Я стараюсь самостоятельно преодолевать трудности
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
8. Я заранее планирую свои дела:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
9. Я получаю удовольствие, когда помогаю родителям:
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.
10. Родители мне доверяют несложные поручения (сходить в магазин за хлебом, вынести мусор и т.д.):
а) да;
б) и да, и нет;
в) нет.

Тест «Какой вы друг»

1. Вспомните вашего лучшего друга. Какие из перечисленных ниже качеств вы цените в нем (ней) больше всего:

- Надежность – он (она) никогда не подведет;
- Верность – он (она) всегда с вами, что бы вы ни сделали;
- Совместимость – вам хорошо в его (её) компании

2. Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сделаете:

- Выслушаете и успокоите;
- Не откроете дверь, изобразите, будто вас нет дома;
- Скажите, что уже поздно и пообещаете встретиться завтра

3. Вы выслушаете длинную историю бед одного друга, и в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем сочувствии. Что вы сделаете?
- Предложите второму другу присоединиться к беседе;
 - Объясните второму другу, что заняты проблемами первого и предложите ему подождать;
 - Начнете отвергать все просьбы, с которыми к вам обращаются
4. Если друг попросил у вас новую вещь, прежде чем вы её успели хоть раз использовать, что вы сделаете:
- Дадите без всяких колебаний;
 - Согласитесь, но неохотно;
 - Не дадите, признавшись, что хотели бы первым ею воспользоваться
5. Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:
- Наотрез откажитесь;
 - Откажитесь и сообщите второму другу о просьбе первого;
 - Согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и занимаетесь ими в первый и последний раз
6. Если вам кажется, что друг испытывает материальные затруднения, что вы сделаете:
- Постараетесь помочь ему;
 - Спросите, не нужна ли помощь;
 - Отнесетесь к этому, словно вас это не касается
7. Ваши друзья:
- Люди примерно одного типа, но отличаются от вас;
 - Все похожи друг на друга;
 - Все разные
8. Кто для вас одноклассники:
- Часть – друзья, часть – товарищи;
 - Все товарищи;
 - Часть – товарищи, часть – чужие
9. Какое качество из перечисленных является главным для того, чтобы быть другом:
- Доставлять удовольствие от общения;
 - Всегда быть на вашей стороне;
 - Оказывать вам практическую помощь или давать совет всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь
10. Кого из домашней живности вы хотите, чтобы напоминал ваш друг:
- Говорящего попугая;
 - Ласковую кошку;
 - Злую, но верную вам овчарку

Тест «Насколько ты уверен в себе?»

Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:

- А) Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;
- Б) Перестанешь с ним общаться, и будешь избегать встреч.

Когда тыходишь в автобус, тебя грубо толкают. Ты:

- А) Громко протестуешь;

Б) Молча пытаешься пробраться вперёд;

Е) Ждёшь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

Б) Не высказываешь свою точку зрения, так как всё равно не сможешь его переубедить;

Д) Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:

Б) Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;

Д) Без колебаний направляешься в первый ряд;

Е) Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом всё-таки проходишь на свободное место.

Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

Д) Да;

Е) Нет.

Трудно ли тебе вступить в разговор с незнакомыми людьми?

Д) Да;

Е) Нет.

Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

Б) Нет;

В) Да.

Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

Д) Нет;

Е) Да.

Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от её исполнения?

Б) Нет;

В) Да.

У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

Д) Используешь эту возможность;

Е) Не используешь.

Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:

Б) Под любым предлогом отказываешься;

В) Звонишь без колебаний;

Е) Собираешься с духом и звонишь.

Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:

Б) Молча переживаешь;

Г) Споришь с учителем по поводу этой оценки.

Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

Б) Не будешь задавать вопросов учителю;

В) Спокойно попросишь объяснить ещё раз;

Г) Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

Ты пришёл в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают. Ты:

Б) Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;

В) Просишь их перестать разговаривать;

Е) Молча терпишь.

Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:

Б) Глотаешь обиду и молчишь;

Д) Даёшь отпор.

Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который(ая) очень нравится?

Б) Очень трудно;

В) Легко;

Г) Очень трудно начать, потом легче.

Ты идёшь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

А) Да;

Б) Нет.

Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступить перед классом?

Б) Да;

Д) Нет.

Тебя хвалят перед классом. Ты:

Б) Не знаешь, что сказать в ответ;

Д) Поблагодаришь за похвалу;

Е) Спокойно воспринимаешь благодарность.

При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?

А) Устный;

Б) Письменный;

В) Мне всё равно, какой экзамен сдавать.

Тест-опросник «Нравственность»

1. Умеешь ли ты прощать людей?

А) да.

Б) нет.

В) иногда

2. Считаешь ли ты, что делать людям добро-это главное в жизни?

А) да.

Б) нет.

В) иногда.

3. Нравится ли тебе помогать людям?

А) да.

Б) нет.

В) иногда.

4. Переживаешь ли ты неприятности других, как свои?

А) да.

Б) нет.

В) иногда.

5. Стараешься ли ты защищать тех, кого обижают?

А) да.

Б) нет.

В) иногда.

Методика «Незаконченный тезис»

Отношение к людям

1. Если я вижу, что кому-то нужна помощь, то...

2. Если родители пришли домой уставшие, я...

3. Если моего друга обидели, я...

4. Если я окажусь в одном классе с учеником другой национальности, то я...

5. Если мой друг сказал неправду, то я...

Отношение к малой родине

1. Я люблю своё село, потому что...

2. Если был бы я волшебником, то я для села ...

3. Для своего села я делаю ...

4. В жизни нашего села мне не нравится...

5. Если бы мне предложили переехать в город, то я....

Отношение к труду

1. Мою выполненную работу не надо проверять, потому что ...

2. Если после работы у меня остался материал, я
3. Когда моя работа закончена, то я чувствую....
4. Я принимаю участие в школьных трудовых делах, потому что ...
5. Я очень люблю помогать своей семье, потому что ...

Игра-викторина по ЗОЖ

«Наше здоровье в наших руках»

Цель:

- формирование ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- дать представление, что такое здоровый образ жизни;
- убедить учащихся о необходимости быть здоровым;
- объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- выявить факторы здоровья.

Ход игры-викторины

I. Организационный момент

– Здравствуйте! Здравствуйте! Что особого мы друг другу сказали...

II. Постановка целей и задач

– А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

– Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, ребята? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!».

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по – настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

А сейчас я предлагаю вам принять участие в игре – викторине «Наше здоровье в наших руках», посвящённой здоровому образу жизни.

– А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.)

– Но для начала давайте поделимся на 3 команды. Каждая выберет капитана, название, девиз.

Наиболее удачное название и соответствующий девиз оценивается жетоном.

III. Первый конкурс «ЗОЖ»

За правильный подробный ответ команда оценивается жетоном:

- Ребята, а кто из вас завтракает?

Из предложенного набора продуктов выберите те, которые вы использовали бы для приготовления завтрака.

Специалисты считают, что завтрак школьника должен состоять из трех элементов – фрукты, молочные продукты, продукты, содержащие зерновые.

IV. Второй конкурс «Анаграммы»

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Первая команда получает 3 жетона.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

V. Третий конкурс «Загадки»

– Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто – вы узнаете, отгадав загадки и показав отгадки. (на столах у детей различные предметы и картинки). За правильный ответ команда получает жетон.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (мыло.)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка.)

Хожу-брожу не по лесам, А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (расческа.)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (одежная щётка)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик непростой.

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (душ)

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли,

Чтоб варили кисели,

Чтобы не было беды

Жить нельзя нам без ... (воды.)

VI. Закаливание

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

– Почему люди простужаются?

– Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело – «общегитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого – то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, до того момента тихо гнездились в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики.

Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, и другие болезни.

– Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправившись». Но закаливаться нужно по правилам.

– Назовите известные правила закаливания. (2 жетона за правильное правило)

Правила закаливания (примерный перечень):

- Закаляться нужно постепенно.
- Нельзя начинать закаливание во время болезни.
- Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
- Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
- Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
- Не забывай о контрастных ванночках для ног.
- Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
- Обтирайся водой комнатной температуры.

– И не забывайте, что «только в здоровом теле – здоровый дух!».

– И ценный совет: «научитесь ценить здоровье, прежде чем заболите!».

VII. Движение

– Что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура –

Вот, что значит физкультура!

Приучитесь день встречать

С утренней зарядки.

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

– Ребята, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

Задание. Составить и продемонстрировать комплекс утренней зарядки. Команда, которая правильно составит комплекс и дружно его выполнит, получает 3 жетона.

VIII. Витамины

– Добрый повар стоит доктора. Как говорят, если отец болезни не известен, то мать ее всегда – питание.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно фрукты-овощи любить,

Все без исключения!

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее.

Ребята, вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минералов. Большинство витаминов поступает в наш организм только с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе регулярно.

Задание командам: определить, о каких витаминах идет речь. За каждый правильный ответ команда получает один жетон.

Витамин «?» - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам хорошо видеть, сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (Ответ: витамин А,)

Витамин «?» - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. «Во саду ли, в огороде вы меня найдете. А кто летом в лес пойдет, тот нас в корзинке принесет!» (Ответ: витамин С.)

Витамин «?» сохраняет наши зубы. Без него зубы человека становятся хрупкими, мягкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем его. (Ответ: витамин D.)

IX. Подведение итога

Заключение

.Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3. Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

4. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

5. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

X. Рефлексия деятельности

– Какую задачу ставили сегодня на игру-викторину?

– Удалось ли её решить?

– Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?

– Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что-либо своим друзьям и близким?

– Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Анкета на выходе

(предназначена для отслеживания результатов усвоения программы «Полезные привычки»)

1. Что такое привычка? _____

2. Какие бывают привычки? _____

3. Как ты думаешь, что такое полезная привычка? _____

4. Как ты думаешь, что такое вредная привычка? _____

5. Приведите примеры мест, где курение запрещено? _____

6. Как вы думаете, что такое алкоголь? _____

7. Как алкоголь влияет на детский организм? _____

8. Закончи предложение «Быть здоровым- это _____»

2-й год обучения

Анкета на входе

1. Что такое на ваш взгляд здоровый образ жизни?

- Не пить
- Не курить
- Заниматься спортом
- Полноценно и правильно питаться

- Не употреблять наркотики
 - Вести осмысленную жизнь
 - Жить полноценно духовной жизнью
 - Другое
- 2. Считаете ли вы для себя необходимым придерживаться принципов ЗОЖ.**
- Да
 - Нет
 - Частично
 - Эта проблема пока меня не волнует
 - Другое
- 3. Чего вы боитесь прежде всего в этой жизни?**
- Стать жертвой катастроф
 - Стать наркоманом
 - Потерять жилье и стать бездомным
 - Стать инвалидом
 - Стать жертвой массовых беспорядков
 - Подвергнуться нападению
 - Оказаться участником гражданской войны
 - Другое
- 4. Насколько безопасно вы себя чувствуете?**
- Ничего и никого не боюсь
 - Никогда не сталкивался с настоящей опасностью
 - Опасные ситуации возникают, но я с ними справляюсь
 - Довольно часто приходится сталкиваться с опасностью
 - В вечернее время предпочитаю сидеть дома
 - Другое
- 5. Какие действия вы предпринимаете для того. Чтобы сохранить здоровье?**
- Читаю книги, газеты, журналы, статьи по ЗОЖ
 - Делаю зарядку
 - Занимаюсь спортом
 - Ограничиваюсь соблюдением правил личной гигиены
 - Ничего не предпринимаю
- 6. Что такое в вашем понимании вредные привычки?**
- Способ самоопределения
 - Разрушение здоровья
 - Эти слова мне ни о чем не говорят
- 7. Как вы относитесь к курению?**
- Положительно
 - Отрицательно
 - Нейтрально
- 8. Считаете ли вы себя здоровым человеком?**
- Считаю здоровым
 - У меня незначительные проблемы со здоровьем
 - У меня есть проблемы со здоровьем, но это меня не бесп

Диагностика принятия других В. Фейя".

Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением, и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 5 - практически всегда;
- 4 - часто;
- 3 - иногда;

- 2 - случайно;
1 - очень редко.
Опросник.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих
17. Каждый хочет быть приятным для другого
18. Чаще всего люди недовольны собой.

Тест-Никотин

1. Что вырабатывается у курильщика при виде пачки сигарет, зажигалки, пепельницы, рекламных щитов табачной продукции?

- А) Желание бросить курить.
- Б) Рефлекс курения.
- В) Ритуал курения.

2. Плохой запах изо рта курильщика образуется:

- А) Вследствие сгорания белков, придающих табаку горечь.
- Б) Отложения табачного дёгтя на зубной эмали.
- В) В результате всего перечисленного.

3. Каким действием обладает никотин на нервно-мышечную передачу импульса.

- А) Парализующим.
- Б) перевозбуждающим.
- В) Не влияет.

4. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на:

- А) 1 минуту.
- Б) на 5 минут.
- В) на 15 минут.

5. Как действует никотин на сосуды человека?

- А) Вызывает кратковременное расширение.
- Б) Суживает, вызывает развитие склероза.
- В) Всё вышперечисленное.

6. Через какое время после вдыхания табачного дыма никотин проникает в клетки мозга и поражает их?

- А) Через 2-3 минуты.
- Б) После выкуривания всей сигареты.
- В) В клетки мозга не проникает.

7. С чем связано похудание у курильщиков?

- А) Снижается аппетит.
- Б) Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- В) Со всеми перечисленными факторами.

8. Как никотин влияет на половую функцию мужчин и женщин.

- А) Стимулирует, особенно у мужчин.
- Б) Повышает только женскую сексуальность.
- В) Понижает, вызывает её преждевременное угасание как у мужчин, так и у женщин.

9. Чем вызван утренний кашель у курильщика?

- А) Необходимостью выкурить сигарету.
- Б) Развитием хронического бронхита курильщика.
- В) Присоединившейся простудой.

10. Что происходит с некурящими людьми, находящимися рядом с курильщиком?

- А) Кроме неприятного запаха им ничего не угрожает.
- Б) Влияние никотина на них минимальное.
- В) Они подвергаются тем же опасностям, что и сам курильщик.

Результаты тестирования

Правильные ответы: 1-Б, 2-Б, 3-А, 4-В, 5-Б, 6-А, 7-В, 8-В, 9-Б, 10-В

Анкета по проблеме наркомании для образовательных учреждений

Инструкция: выберите правильный ответ или несколько и пометьте галочкой.

Ваш возраст _____ Пол _____

1. Что Вам известно о наркотиках?

- а) личный опыт
- б) опыт друзей, знакомых
- в) информация в СМИ

2. Есть ли у Вас друзья или знакомые, пробовавшие или употребляющие наркотические и токсические вещества?

- а) да
- б) нет

3. Предлагали ли Вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

4. Пробовали ли Вы сами наркотические или токсические вещества?

- а) да
- б) нет

5. Если пробовали, то какие? _____

6. Что на Ваш взгляд толкает людей на потребление наркотиков?

- а) одиночество
- б) любопытство
- в) влияние окружающих

7. О каких видах наркотиков, распространяемых на территории Липецкой области Вам известно? _____

8. Наркомания – это:

- а) преступление
- б) вредная привычка
- в) болезнь

9. Специалисты утверждают, что наркомания неизлечима. Ваша точка зрения?

- а) да, это диагноз на всю жизнь
- б) да, практически неизлечима
- в) нет, шанс есть всегда

- г) нет, излечение зависит от человека
10. Какая зависимость труднее всего поддается лечению?
- а) психическая
- б) физическая
11. Считаете ли Вы, что употребление наркотиков каннабисной группы (марихуана) вызывает привыкание, зависимость?
- а) да
- б) нет
- в) не знаю
- г) нет ответа
12. Какое чувство вызывают у Вас наркоманы?
- а) сострадание
- б) нетерпимость
- в) толерантность

Тест-Алкоголь

1. Как переводится слово алкоголь?

- А) Одурманивающий.
- Б) Расслабляющий.
- В) Веселящий.

2. Назовите стадии алкогольного опьянения.

- А) Возбуждение с последующим торможением.
- Б) Торможение и запредельное торможение.
- В) Возбуждение и перевозбуждение.

3. Как пиво влияет на молодой организм?

- А) Пиво — это не алкоголь, от него ничего не будет.
- Б) Пиво слабоалкогольный напиток, поднимающий настроение у молодёжи.
- В) Может развиваться «пивной алкоголизм».

4. У кого алкоголизм развивается быстрее?

- А) У мужчин.
- Б) У женщин.
- В) Развитие алкоголизма не зависит от пола.

5. Почему пьяные чаще попадают в аварии на дорогах?

- А) Из-за нарушения у них цветоощущения, плохо реагируют на изменения красного и зелёного цвета.
- Б) Ухудшается слух, замедляется скорость реакций.
- В) Верно всё перечисленное.

6. На какие органы и системы организма человека влияет алкоголь?

- А) На нервную систему.
- Б) На сердечно-сосудистую и половую системы.
- В) На все органы и системы человека.

7. Какой дозы алкоголя достаточно для снижения внимания и сосредоточенности у человека?

- А) 25-30 г.
- Б) 50-100 г.
- В) более 100 г.

8. Употребление алкогольных напитков увеличивает риск:

- А) Сексуального насилия, наступления нежелательной беременности.
- Б) Наркомании и ВИЧ-инфицирования.
- В) Всего вышеперечисленного.

9. Как изменяется внешний вид мужчины, часто употребляющего пиво?

- А) Развивается полнота, особенно в области живота.
- Б) Увеличиваются молочные железы, округляются бёдра.

В) Появляются все перечисленные признаки.

Результаты тестирования

Правильные ответы: 1-А, 2-А, 3-В, 4-Б, 5-В, 6-В, 7-А, 8-В, 9-В

Тест по гигиене

I. Все врачи пропагандируют прогулки на свежем воздухе. Для чего это?

1. Чтобы не мешать родителям заниматься домашними делами.
2. Так укрепляется здоровье и закаляется организм.
3. На улице больше возможностей для общения с друзьями.
4. Дома грязный воздух.

II. Тебе, конечно, хорошо известно, что руки нужно мыть перед едой и после посещения туалета. А в каком из этих случаев тоже непременно нужно вымыть руки?

1. После игры в компьютерные игры.
2. После еды.
3. После игры с домашними животными.
4. После сна.

III. Что из перечисленного больше всего вредит твоему здоровью?

1. Ежедневные прогулки зимой.
2. Занятия спортом в летнюю жару.
3. Чрезмерное увлечение калорийностью и составом пищи.
4. Несоблюдение правил личной гигиены.

IV. Здоровый, крепкий сон — залог хорошего настроения и бодрости в течение всего дня. Однако продолжительность сна для людей различных возрастных категорий разная. Сколько часов должен спать ребенок, чтобы быть здоровым?

1. Не менее 8-9 часов.
2. Сколько хочется.
3. Не важно. Главное — лечь не позже 9 вечера.
4. Хотя бы 5-6 часов.

V. Все мы умываемся утром и моем ноги вечером потому что:

1. Пытаемся избавиться от микробов.
2. Не хотим, чтобы над нами смеялись окружающие.
3. Нужно очистить кожу от загрязнений, а еще это способствует закаливанию организма.
4. Это древняя украинская традиция.

VI. Что из перечисленного больше всего вредит здоровью человека?

1. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков.
2. Хождение босиком по утренней росе.
3. Употребление зеленых яблок.
4. Питье холодной воды.
5. Еда, лишенная витаминов, с избытком жиров и холестерина.
6. Употребление сладкого.
7. Прогулки во время дождя.

VII. Занятия на тренажерах получили всемирную славу. Скажи, почему, занимаясь на них, все же не стоит слишком сильно перенапрягаться?

1. Повышается риск поражения сердечно-сосудистой системы.
2. Не останется сил на выполнение домашних заданий.
3. Придется много выпить воды.
4. Можно слишком сильно вспотеть и простудиться.

VIII. Тот, кто заботится о здоровье своих зубов...

1. Никогда не ест после холодного горячее и наоборот.
2. Полощет рот водой после каждого приема пищи.

3. Полностью отказывается от сладкого.
4. Пытается меньше улыбаться и не вступать в драки.
5. Чистит зубы утром и вечером.

XIV. Что нужно учитывать, собираясь в школу, чтобы не простудиться:

1. Гороскоп.
2. Состояние своего здоровья.
3. Расстояние до школы.
4. Состояние обуви, одежды и самочувствие.
5. Погодные условия, место проведения уроков и температуру в школьных помещениях.

IX. Очень часто подростки — в восторге от компьютерных игр. Сколько часов в день им можно сидеть перед монитором, чтобы не навредить здоровью?

1. Не более 3-х часов в день
2. Не более 1 часа.
3. Не более 2-х часов.
4. Не важно, главное — чтобы родители не заметили.

X. Чай или кофе перед сном не рекомендуется употреблять врачами. Почему?

1. Они слишком калорийны.
2. Придется ночью вставать в туалет.
3. В них мало витаминов.
4. Труднее будет заснуть.

XI. Врачи категорически против длинных посиделок за компьютером и телевизором, потому что...

1. Так расходуется много электроэнергии.
2. Ухудшается зрение, осанка, расшатывается нервная система.
3. В таком случае техника быстро ломается.
4. В помещении возникает слишком сильное электромагнитное поле.

XII. Когда наиболее вероятна бытовая травма?

1. При нарушении правил безопасности, невнимательности, шалостях.
2. При отсутствии родителей дома.
3. При плохом самочувствии.
4. Когда в гости приходят друзья.

XIII. Где нужно хранить опасные предметы (ножи, лаки, уксус, аэрозоли, краски, кремы для обуви и т.п.), если в доме есть маленький ребенок?

1. В местах защищенных от попадания света.
2. бытовыми приборами.
3. На верхних полках.
4. В закрытых ключом ящичках или помещениях (кладовка).
5. На полках возле умывальника.

XIV. Что нужно учитывать, собираясь в школу, чтобы не простудиться:

1. Гороскоп.
2. Состояние своего здоровья.
3. Расстояние до школы.
4. Состояние обуви, одежды и самочувствие.
5. Погодные условия, место проведения уроков и температуру в школьных помещениях.

XV. Почему нельзя толкаться и бегать по коридорам школы?

1. Можно получить за это по макушке.
2. Обязательно получишь замечание от учителей.
3. Классный руководитель напишет жалобу в дневнике, и родители будут ругать за плохое поведение.

4. Можно ударить кого-то, сбить с ног, случайно получить травму или травмировать других.

Тест уровня тревожности с помощью теста школьной тревожности Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Урок-тренинг «Время быть здоровым»

Упражнение «Три слова о себе»

Чтобы настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (тренера) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейджи рядом с официальным. Когда последний участник назвал свое имя, группам дается другая задача.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Река ожиданий»

Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: "А чего я ожидаю от тренинга?" Обозначьте, пожалуйста, на корабликах, ожидания от нашего мероприятия.

Озвучьте их, пожалуйста.

Участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате “Река ожиданий”, прикрепив к берегу надежд

Упражнение “Принятие правил работы в группах”

Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым будем работать в течение нашей встречи:

1. Общение на основе доверия.
2. Общение по принципу “здесь” и “сейчас” (говорить о том, что беспокоит именно сейчас).
3. “Я-высказывания” (я думаю, я считаю).
4. Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).
5. Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; не замыкаемся, мы все время в группе, внимательны к окружающим).
6. Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, терпение, сострадание, общительность, равенство, любезность, интеллигентность).
7. Работать “от” и “до”.

Согласны ли вы с такими правилами? Предлагаю принять их в целом.

Упражнение “Ассоциации”

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации.

И так, здоровье для вас – это...

Участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Предлагаю вам посмотреть видео "Здоровье и его виды".

Участники просматривают и обсуждают видео "Здоровье и его виды"

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни.

Упражнение “Экспресс здоровья”

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами-ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово.

Участники прикрепляют листики со словами-ассоциациями к плакату с изображением паровоза с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье

Опросник «Шкала одиночества»

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, будто никто не понимает меня.
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружают, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные связи и отношения поверхностны.

14. Я скучаю по компании.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированным от других.
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным из компании и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной

Тест «Здоровье»

1. Витамин А – химическое составляющее, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?
 - а) неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
 - б) яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло +
 - в) морская капуста, мед, рыбий жир
2. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?
 - а) овощной сок
 - б) фруктовый сок
 - в) воду +
3. Здоровой человек, как правило, — человек с большим запасом энергии. Что относится к факторам накопления энергии?
4. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):
 - а) выполнять физические упражнения +
 - б) высыпаться +
 - в) совершать прогулки на свежем воздухе +
 - г) заниматься экстремальными видами спорта (не обязательно заниматься экстремальными видами спорта, чтобы быть здоровым)
 - д) сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
 - е) уметь радоваться жизни +
5. Где начинается процесс пищеварения?
 - а) в желудке
 - б) в пищеводе
 - в) во рту +
6. Что можно видеть с закрытыми глазами?
 - а) солнце
 - б) сон +
 - в) темноту
7. Что означает выражение «разбитое сердце»?
 - а) сердце, плохо выполняющее свои функции
 - б) сердце человека, испытывающего разочарования
 - в) поэтический, литературный термин +
8. Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?
 - а) натрий, калий, кальций, фтор +
 - б) кремний, фосфор, бор, теллур
 - в) цирконий, барий, цезий, бром
9. Какую помощь можно оказать при вывихе?
 - а) дергать руку, пока боль не уйдет
 - б) вправить вывих может только врач +
 - в) в качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу +

10. Можно ли растереть отмороженное место снегом?

- а) да
- б) нет +
- в) смотря в каком случае

11. Продолжите пословицу:

- а) «Когда я ем, я (глух и нем)»
- б) «Чистота – залог (здоровья)»
- в) «Здоровье в аптеке (не купишь)»

12. Из какой посуды не едят?

- а) из грязной
- б) из чужой
- в) из пустой +

Викторина «Гигиена» (с ответами)

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиены +

В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиена)

В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +

Обливание +

Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +

То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек

На двух человек

Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхохоточку» — вредно

Читать в постели — вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно

Прикоснуться к глазам грязными руками – вредно

Круглый год спать с открытой форточкой – полезно

Принимать воздушные ванны – полезно

Смотреть целый день телевизор – вредно

Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно

Ухаживать за ногтями – полезно

Тщательно пережёвывать пищу – полезно

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену

Врач, специалист по гигиене +

Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка
Каждый день нужна ... (Зарядка).
Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)
Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?... (Мыло)
В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)
В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)
Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое...»
«Чтоб прогнать тоску и лень.
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов...»
«Добрый день!
Я – чистота!
С вами быть хочу всегда.
Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»
«В здоровом теле — ...здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»
«Чисто жить — ...здоровым быть»
«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

Тест "Кратковременная зрительная память"

Вам предлагается таблица случайных чисел. Через 20 сек таблицу уберут, и вы должны будете записать все те числа, которые вы запомнили.

Таблица

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Методика "Выделение существенных признаков"

Цель: методика используется для исследования особенностей мышления

Инструкция: "В каждой строчке бланка вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее - пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два, которые находятся в наибольшей связи со словом перед скобками.

Бланк

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здания, толпа, улица, велосипед).

4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, окружность, золото).
8. Чтение (глаза, книга, очки, текст, слово).
9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила).
11. Война (самолет, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (столы, книги, читальный зал, гардероб, читатели).
16. Лес (почва, грибы, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).
18. Больница (помещение, уколы, врач, градусник, больные).
19. Любовь (розы, чувства, человек, свидание, свадьба).
20. Патриотизм (город, родина, друзья, семья, человек).

Викторина по психологии

Вопрос 1. Тибетский далай-лама сказал о нем так: "Он – самый хороший учитель. Он воспитывает в тебе терпение, силу, мудрость" О ком шла речь?

- А) о случайном прохожем
- Б) о домашнем животном
- В). о друге

(Г) о враге

Вопрос 2. Психолог Джон Роузмонд утверждает, что лидер обязательно должен обладать следующими качествами: уважением, находчивостью и ...

(А) ответственностью

- Б) эгоистичностью
- В) жадностью
- (Г) мягкостью

Вопрос 3. Многочисленные опросы британских подростков показали, что для них очень важно,

как одеты не только они, но и их... кто?

- А) собаки
- Б) друзья
- (В) родители**
- Г) игрушки

Вопрос 4. Исследование израильских психологов показало, что желание посплетничать сильно связано с профессией человека. При этом самыми большими сплетниками оказались люди, работающие:

- А) врачами
- Б) строителями
- В) космонавтами

(Г) психологами

Вопрос 5. В переводе с древнегреческого слово «психология» означает "наука о ...".

- А) теле
- (Б) душе**
- В) голове
- Г) сердце

Вопрос 6 Авторитарный лидер – это лидер, для которого главное:

- А) мнение окружающих;
(Б) жесткая дисциплина и собственное мнение;
В) отсутствие конфликтов;
Г) чтобы его никто не заставлял ничего делать.

Тест « Самооценка стрессоустойчивости личности»

Цель: Оценить уровень стрессоустойчивости учащегося

1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе 12 3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров(а) 12 3
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю 12 3
4. Я бываю расстроен(а) агрессивен(а). 12 3
5. Я не терплю критики в свой адрес 12 3
6. Я бываю раздражителен(а) 12 3
7. Я стараюсь быть лидером, там где это возможно 12 3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым 12 3
9. Я страдаю бессонницей 12 3
10. Своим недругам я могу дать отпор 12 3
11. болезненно переживаю неприятности 12 3
12. У меня не хватает времени на отдых 12 3
13. У меня возникают конфликтные ситуации 12 3
14. Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя 12 3
15. У меня не хватает времени для любимых дел 12 3
16. Я все делаю быстро 12 3
17. Я испытываю страх за свое будущее 12 3
18. Я часто переживаю из-за своих обдуманных поступков 12 3

Тест « Отношение к нравственным нормам поведения»

1. Во время каникул, когда вы собрались ехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил помочь привести в порядок учебный кабинет. Как вы поступите?
- Скажите, что согласны помочь, и отложите свой отъезд.
 - Соберете ребят и вместе с ними сделаете всю работу за один день.
 - Пообещаете выполнить работу после возвращения.
 - Посоветуете привлечь на помощь того, кто остается в городе.
 - Или...
2. Вам дали поручение, которое вам не по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как вы поступите?
- Добросовестно выполните поручение.
 - Привлечете к выполнению поручения товарищей.
 - Попросите дать вам другое, более интересное для вас поручение.
 - Найдете повод для отказа.
 - Или...
3. Вы случайно услышали, как группа одноклассников высказывала справедливые, но неприятные замечания в ваш адрес. Как вы поступите?
- Постараетесь объяснить ребятам свое поведение.
 - Переведете разговор в шутку, но постараетесь поскорее исправить те недостатки, о которых шла речь.
 - Сделаете вид, что ничего не слышали.
 - Скажете ребятам, что они сами не лучше вас, особенно потому, что говорят о вас в ваше отсутствие.
 - Или ...
4. В трудовом лагере во время прополки овощей у вас на руках образовались болезненные мозоли. Как вы поступите?
- Будете, преодолевая боль, выполнять норму, как все.

- б. Обратитесь к друзьям с просьбой помочь выполнить норму.
 - в. Попросите освободить вас от этой работы и перевести на другую.
 - г. Оставьте работу незаконченной и пойдете отдыхать.
 - д. Или ...
5. Вы стали свидетелем того, как один человек незаслуженно обидел другого.
Как вы поступите?
- а. Потребуете от обидчика извинений в адрес пострадавшего.
 - б. Разберетесь в причинах конфликта и добьетесь его устранения.
 - в. Выразите соболезнования тому, кого обидели.
 - г. Сделаете вид, что вас это не касается.
 - д. Или ...
6. Случайно, не желая того, вы нанесли небольшой ущерб или причинили зло другому человеку.
Как вы поступите?
- а. Сделаете все возможное для устранения зла, ущерба.
 - б. Извинитесь, объясните пострадавшему, что не хотели этого
 - в. Постараетесь, чтобы никто не заметил нанесенного вами ущерба, сделаете вид, что вы не виноваты.

Тест «Выявление способности к общению»

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли вам включаться в новые компании?
7. Легко ли вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Тест «Выявление коммуникативных качеств личности»

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. ДА, НЕТ.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить 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 глубокое, 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.

Тест «Какой вы друг»

1. Вспомните вашего лучшего друга. Какие из перечисленных ниже качеств вы цените в нем (ней) больше всего:

Надежность – он (она) никогда не подведет;

Верность – он (она) всегда с вами, что бы вы ни сделали;

Совместимость – вам хорошо в его (её) компании

2. Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сделаете:

Выслушаете и успокоите;

Не откроете дверь, изобразите, будто вас нет дома;

Скажите, что уже поздно и пообещаете встретиться завтра

3. Вы выслушаете длинную историю бед одного друга, и в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем сочувствии. Что вы сделаете?

Предложите второму другу присоединиться к беседе;

Объясните второму другу, что заняты проблемами первого и предложите ему подождать;

Начнете отвергать все просьбы, с которыми к вам обращаются

4. Если друг попросил у вас новую вещь, прежде чем вы её успели хоть раз использовать, что вы сделаете:

Дадите без всяких колебаний;

Согласитесь, но неохотно;

Не дадите, признавшись, что хотели бы первым ею воспользоваться

5. Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:

Наотрез откажитесь;

Откажитесь и сообщите второму другу о просьбе первого;

Согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и занимаетесь ими в первый и последний раз

6. Если вам кажется, что друг испытывает материальные затруднения, что вы сделаете:

Постараетесь помочь ему;

Спросите, не нужна ли помощь;

Отнесетесь к этому, словно вас это не касается

7. Ваши друзья:

Люди примерно одного типа, но отличаются от вас;

Все похожи друг на друга;

Все разные

8. Кто для вас одноклассники:

Часть – друзья, часть – товарищи;

Все товарищи;

Часть – товарищи, часть – чужие

9. Какое качество из перечисленных является главным для того, чтобы быть другом:

Доставлять удовольствие от общения;

Всегда быть на вашей стороне;
Оказывать вам практическую помощь или давать совет всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь
10. Кого из домашней живности вы хотите, чтобы напоминал ваш друг:
Говорящего попугая;
Ласковую кошку;
Злую, но верную вам овчарку

Мозговой штурм: «Мой характер»

Цель: Формирование ответственного отношения к своему характеру.

Задачи:

1. Раскрыть смысл слова «характер»;
2. Способствовать формированию нравственных ценностей;
3. Развивать навыки самоанализа.

Ожидаемый результат:

- умение анализировать себя;
- осознание важности самокритики;
- стремление становиться лучше;
- желание искоренять в себе отрицательные качества;
- ответственное отношение к своим поступкам.

Оборудование:

Листы А3, фломастеры, листочки, словарь Ожегова, притча о характере.

1. Игра «Давление».

Разделить детей на 2 группы. Одна группа детей начинает давить на ладошки другой группы.

Дети стоят друг против друга.

Так продолжается до тех пор, пока вторая группа детей не сдвинется с места. После этого дети меняются местами.

После окончания игры, воспитатель спрашивает детей об ощущениях, которые возникали во время давления

Обращает внимание на то, что все реагирует по-разному, потому что характер и темперамент у всех разный.

Притча о характере человека.(istochnik.ucoz.com/news/pritcha)_

Пришел ученик к учителю и начал жаловаться. Естественно, на свою тяжелую жизнь. Попросил у учителя совета, что делать, когда и то навалилось, и другое, и третье, и вообще, просто руки опускаются!

Учитель молча поднялся и поставил перед собой четыре котелка с водой. В один он кинул деревянную чурку, в другой – морковку, в третий – яйцо, в четвертый – раздавленные зёрна кофе. Через некоторое время он вынул то, что кинул, из воды.

«Что изменилось?» – спросил Учитель. «Ничего...» – ответил Ученик.

Учитель, молча, кивнул и поставил эти четыре котелка с водой на огонь.

Когда вода закипела, он снова кинул в один деревянную чурку, в другой – морковку, в третий – яйцо, в четвертый – раздавленные зёрна кофе.

Через некоторое время он вынул деревяшку, морковь, яйцо и налил в чашку ароматный кофе. Ученик, естественно, снова ничего не понял.

«Что изменилось?» – опять спросил Учитель. «То, что должно было случиться.

Морковка и яйцо сварились, деревяшка не изменилась, а зёрна кофе растворились в кипятке», – ответил Ученик. «Это лишь поверхностный взгляд на вещи», – ответил Учитель.

«Посмотри внимательнее. Морковка разварилась в воде и из твердой стала мягкой, легко разрушающейся. Даже внешне она стала выглядеть по-другому.

Деревяшка ничуть не изменилась.

Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно... вытекало из своей скорлупы.

Кофе окрасило воду, придало ей новый вкус и аромат». «Вода – это наша жизнь.

Огонь – это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, дерево, яйцо и кофе – это типы людей. Они все в тяжелые моменты жизни меняются по-разному.

1. Человек-морковь. Таких бывает большинство. Эти люди только в обычной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становятся мягкими и скользкими. Они опускают руки, винят во всем либо других, либо «непреодолимые внешние обстоятельства». Чуть «придавило» и... они уже в панике, психологически раздавлены. Такие «морковки», как правило, легко становятся «жертвам моды», хотят, чтобы «всё было у них, как у людей», именно на них делают свои состояния удачливые торговцы, политики и... предсказатели.

2. Человек-дерево. Таких мало.

Эти люди не меняются, остаются самими собой в любых жизненных ситуациях.

Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны, что ли. Именно такие люди показывают всем, что и тяжелые жизненные обстоятельства – всего лишь жизнь, и за черной полосой всегда наступает белая.

3. Человек-яйцо. Это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Таких людей очень-очень мало. Именно такие люди в обычной жизни – никто, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства».

4. «А как же кофе?» – воскликнул Ученик. «О – это самое интересное!

Зерна кофе под воздействием неблагоприятных жизненных обстоятельств растворяются в окружающей среде, превращая безвкусную воду во вкусный, ароматный и бодрящий напиток!» – ответил Учитель, с удовольствием прихлебывая ароматный кофе из чашки.

«Есть особые люди. Их единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько трансформируют сами жизненные обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь всех людей вокруг».

А к какому типу людей Вы отнесёте себя?

II. Мозговая атака.

1. Как вы понимаете слово «характер»?

По словарю Ожегова: «Совокупность психических, духовных свойств человека, обнаруживающихся в его поведении».

2. Какие виды характера вы знаете?

3. Из чего, из каких процессов состоит характер?

4. Что влияет на характер человека?

5. Можно ли изменить характер?

6. Можно ли страдать от своего характера?

7. Что важно знать о своем характере?

8. Что значит не контролировать свой характер?

9. Какие последствия могут быть у человека, который не владеет собой?

10. Охарактеризуйте себя мысленно и ответьте на вопрос, «Какой я?».

Детям раздаются листочки, предлагается письменно охарактеризовать себя.

VI. Работа в малых группах.

Делятся на группы по два человека. Раздаются листы А3, фломастеры, карандаши, Задание для детей: Перед вами нарисован отрезок жизни, у которого есть начало и конец.

Разделите этот отрезок на три части (Лист А3 на три части).

И над каждой частью напишите или нарисуйте то,

что наиболее характерно в этом возрасте, а также те качества, которые приобретаются в начале жизни, а затем развиваются на последующих этапах (в

- да
- чаще нет
- чаще да
- не доволен

9. Повторяете ли вы что-то плохое, уже решив однажды, что никогда не будете больше этого делать?

- да, часто
- да, редко
- никогда
- очень стараюсь не повторять, но у меня это плохо получается

3-й год обучения **Анкета на входе**

1. В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?

- плохо сплю;
- часто болит живот;
- часто болит голова;
- физические недостатки;
- неправильно питаюсь;
- быстро устаю;
- ничего не беспокоит;
- плохое настроение;
- что-то иное (_____).

2. От кого в школе ты узнаёшь о здоровье?

- от родителей;
- от специалистов;
- от классного руководителя;
- от учителей-предметников;
- от одноклассников;
- от других школьников;
- из информационных стендов;
- из научной литературы;
- ни от кого.

3. Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?

- соблюдаю режим дня;
- правильно питаюсь;
- занимаюсь физкультурой;
- закаляюсь;
- добродушно отношусь к окружающим;
- изучаю познавательную литературу;
- периодически прохожу медосмотр;
- ничего не делаю;
- что-то иное (_____).

Тренинг «Будьте здоровы!»

Занятие 1.

1. **Приветствие.** Я рада приветствовать всех, рада, что мы все собрались для интересной и познавательной работы. Каждый человек в большей степени несет ответственность за свое здоровье, необходимое ему для реализации жизненных целей и достижения успеха.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10% определяется медицинской помощью, 40% задаются наследственностью, а 50% - образом жизни и экологической ситуацией.

2. **Знакомство.** В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. Все участники пишут свои имена на листочках и прикрепляют их на одежде, поочередно представляются. Затем в кругу каждый рассказывает о себе:

- Кто он

- Чем увлекается
- Где и кем работает
- Что любит
- Семейные традиции и т.д.
- Какой образ жизни ведет или старается

Работа в группе отличается от простого разговора тем, что происходит по определенным правилам. Эти правила нужны для того, чтобы мы чувствовали себя комфортно, могли свободно выражать свое мнение, не опасаясь, что произнесенные слова навредят кому-то из нас, чтобы каждый имел право высказаться.

3. Введение в тренинг. Дискуссия. Сегодня мы будем говорить о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности.

Как вы понимаете, что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

По каким признакам можно судить о здоровье человека?
устойчивость организма к действию повреждающих факторов (болезням, плохой экологии и т.д.)

показатели роста и развития, соответствующего возрасту человека
функциональное состояние и резервные возможности организма
отсутствие какого-либо заболевания
уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

От чего может зависеть ваше здоровье? (от питания, настроения, соблюдение гигиены)

Назовите наиболее частые ситуации, приводящие к потере здоровья человека.

Представьте себе, что будет, если человек 10 раз в день будет держать палец над пламенем зажигалки? Организм подвергается нагрузкам для восстановления кожного покрова, преодоления болевых ощущений. Таким же перегрузкам подвергается организм алкоголика, который постоянно борется с ядовитыми веществами, образующимися в результате распада алкоголя. Организм курильщика, организм постоянно переедающего или бессистемно голодающего человека. Организм наркомана, наконец.

4. Тест «Здоровы ли вы физически?»

5. Беседа «Что такое психологическое здоровье?»

Специалисты определяют его как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и при котором поведение в деятельности личности адекватно окружающей действительности. В современном обществе существует возможность влиять на психическое здоровье людей как положительно, так и отрицательно.

6. Игра-упражнение «Три качества». Все участники на листочках перечисляют качества здоровой личности (каждое качество на отдельном листочке). Затем все листочки складываются в одну емкость. Первый водящий достает один листочек, называет качество, написанное на этом листочке, и отдает его тому, по его мнению, кому это качество присуще. Игра продолжается пока не закончатся все листочки. В конце подводится итог, у кого больше листочков-качеств – тот обладатель здоровой психики.

7. Упражнение - совместный рисунок. «Представление о своем здоровье»

Каждый начинает рисовать свой рисунок, но не заканчивает его. По команде рисунки передаются по кругу, и каждый член группы дополняет его. Когда рисунок возвращается к владельцу, он рассказывает, что ему нравится, что нет, чтобы он хотел переделать, добавить.

8. Упражнение «Рисуя, снимаем боль»

Боль является неотъемлемой частью нашей жизни. И как часто мы прибегаем к приему анальгетиков при первом же появлении боли! Заболит ли голова или горло — наша рука тут же тянется за таблеткой. Выпили таблетку — и боль проходит. На самом деле нам только

кажется, что стало легче.

Боль становится терпимой, когда мы знаем, чем она вызвана. Мы способны привыкнуть к такой боли, которая сопровождает нас долгое время. Но совсем не переносим, если боль острая, и мы не знаем причину ее возникновения. Появляется страх, который только ухудшает положение и усиливает болезненное состояние.

Иногда боль нас предупреждает, что мы в своей жизни что-то делаем не так, что-то должны переосмыслить и пересмотреть. Разрушительные и злые мысли вызывают такие же разрушительные действия в организме, вплоть до различных заболеваний. Поэтому боль часто говорит о болезни: когда человек продолжает негативно мыслить, не в силах измениться, а возможно, и простить кого-то или попросить самому прощения у тех людей, которых когда-то обидел.

Упражнение «Выметаю болезнь»

Представьте, как вы веником выметаете боль из больного места. Теперь возьмите лист бумаги, карандаш и нарисуйте себя с веником в руках, выметающей мусор боли и болезни. Составьте текст обращения к больному органу.

Например, при больной печени постарайтесь сначала представить ее. Затем нарисуйте себя, выметающей болезнь, и мысленно или вслух произнесите следующий текст: «Боль, уходи из моей печени, я выметаю тебя из нее, пожалуйста, больше никогда не возвращайся. Моя печень абсолютно здорова! Я бодр и нахожусь в прекрасном настроении».

По утверждениям ученых, текст, повторенный более 21 раза, записывается на уровне подсознания, а затем начинает воспроизводиться в реальной жизни. Поэтому постарайтесь произносить свои утверждения не меньшее количество раз для лучшего достижения цели.

Упражнение «Стираю свою боль»

На листке бумаги нарисуйте свою боль в виде какой-нибудь кляксы, а затем возьмите ластик и сотрите то, что нарисовали. При этом повторяйте вслух следующие слова: «Боль исчезает. Мои (называйте те части тела, где вы испытываете боль) абсолютно здоровы. Я прекрасно себя чувствую!» Вскоре вы почувствуете, что избавились от боли, она просто исчезла под ластиком.

Упражнение «Боль утонула»

Представьте, что вы свою боль собрали в мешок, хорошо его завязали и, размахнувшись, бросили мешок с обрыва. Нарисуйте, как мешок с болью тонет в воде. А затем листик с рисунком отправьте в канализацию!

Упражнение «Снимаю боль»

Вообразите себя опутанным проводами, по которым вам передается боль. Теперь представьте, как острые кусачки методично перерезают все провода один за другим. Нарисуйте эти провода на листке бумаги (можно в виде простых линий, змей или так, как вам подсказывает собственное воображение), разрежьте лист ножницами на мелкие кусочки. Теперь сожгите обрывки. Все, боль уничтожена.

9. Релаксация.

Лето... Вы стоите под теплым грибным дождем. Светит солнышко, делая дождь радужно-золотым. Золотой дождь омывает ваше тело. Дождь уносит из тела неприятные ощущения, состояния и болезни. Тело под дождем молодеет. Кожа становится чистой и упругой. Волосы восстанавливаются, становятся гуще, начинают расти быстрее. Вы идете по мягкой шелковистой траве. Ваши ноги впитывают Силу земли. Ноги наполняются живой силой и здоровьем. Сосуды укрепляются, становятся эластичными и молодыми. Кости восстанавливают свою упругость и легкость. Солнечный дождь постепенно становится разноцветным. Дышится легко и радостно. Радость с дыханием проникает в тело.

Все органы и ткани получают то, в чем нуждаются: здоровье, радость и гармонию.

10. Рефлексия. Договоренность о следующей встрече.

Викторина «Здоровые зубы»

1. Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?
2. Каков срок службы зубной щетки?

3. Какое количество зубной пасты надо наносить на щетку?
4. В нашей стране от этого заболевания страдает почти 100% населения.
5. Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент.
6. Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника.
7. Как иначе называется приспособление, кроме зубной щетки и зубочистки, используемое для чистки зубов?

Влияние цвета на школьников.

1. Как влияет на тебя красный цвет?

- ты готов(а) принять правильное решение и уверен в своих знаниях
- ты настроен(а) на более спокойную и глубокую мыслительную работу
- другое

2. Как влияет на тебя синий цвет?

- ты расслабляешься?
- ты готов(а) отстаивать свою точку зрения до конца
- другое

3. Как влияет на тебя жёлтый цвет?

- ты готов(а) углубиться для создания чего-то нового
- ты настроен(а) на активную физическую работу
- другое

4. Как на тебя влияет зелёный цвет?

- тебя успокаивает этот цвет
- ты наполняешься силами
- другое

5. Как на тебя влияет черный цвет?

- у тебя ухудшается настроение
- у тебя улучшается настроение
- другое

6. Как на тебя влияет белый цвет?

- у тебя создается ощущение аскетичности и минимализма
- у тебя появляется чувство настороженности

Викторина «Витамины»

1. Кто придумал слово “витамин”?
2. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.
3. Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме?
4. Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина.
5. Какое заболевание возникает при дефиците поступления в организм витамина С?
6. Суточная потребность человека в витаминах, как правило составляет...

Анкета для диагностики уровня воспитанности и культуры.

1. Я веду себя уважительно по отношению к окружающим меня людям (одноклассникам, друзьям, взрослым):
 - а) да;
 - б) и да, и нет;
 - в) нет.

2. Я соблюдаю правила поведения в школе:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

3. Я всегда соблюдаю чистоту на улицах города:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

4. Я бережно отношусь к природе, соблюдаю правила поведения в лесу:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

5. Я всегда аккуратен и опрятен:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

6. Я бережно отношусь к вещам:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

7. Я поддерживаю чистоту в классе и в школе:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

8. Я всегда добр в отношениях с людьми:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

9. Я всегда говорю «волшебные слова»: «здравствуйте», «до свидания», «спасибо», «пожалуйста»:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

10. Я всегда уступаю место в транспорте пожилым людям:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

11. Я люблю посещать выставки, музеи:

- а) да;
- б) и да, и нет;
- в) нет.

Тест - анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни

1. Здоровье — это ...

2. Здоровый образ жизни — это ...

3. Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

4. Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

5. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

— иметь понимание в семье;

— хорошо учиться, получить хорошее образование;

— жить без конфликтов;

— иметь хорошего, надежного друга (подругу);

- иметь материальный достаток;
 - заниматься спортом;
 - иметь возможность путешествовать;
 - быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
 - здоровье;
 - любовь.
6. Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?
- а) обязательность, совесть, доброта;
 - б) общительность, смелость, решительность;
 - в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.
7. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?
- а) да;
 - б) не всегда;
 - в) нет.
8. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?
- а) да;
 - б) ответить затрудняюсь;
 - в) нет.
9. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?
- а) да;
 - б) ответить затрудняюсь;
 - в) нет.
10. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?
- а) часто;
 - б) редко;
 - в) очень редко.
11. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
- а) да;
 - б) думаю, что нет;
 - в) нет.
12. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
- а) да;
 - б) когда как;
 - в) нет.
13. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
- а) да, и имею хорошие результаты;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
14. Делаете ли вы физическую зарядку?
- а) да;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
15. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ, а) да;
- б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
16. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
- а) да;
 - б) от случая к случаю; нет.

17. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
- а) да;
 - б) да, но несущественные;
 - в) нет
18. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?
- а) не помню, когда болел в последний раз;
 - б) редко (1 раз в год);
 - в) часто, 2-3 раза в год.
19. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?
- а) очень редко;
 - б) редко (раз в год);
 - в) часто (два-три и более раз в год).
20. Имеете ли вы хронические заболевания?
- а) нет;
 - б) думаю, что да;
 - в) да.
21. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
- а) не пропускаю;
 - б) редко (раз в полугодие);
 - в) часто (раз в месяц).
22. Курите ли вы?
- а) нет;
 - б) редко;
 - в) да.
23. Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- а) нет;
 - б) редко;
 - в) да.
24. Пробовали ли вы наркотики?
- а) нет;
 - б) однажды;
 - в) более двух раз.
25. Каков ваш вес?
- а) в норме;
 - б) меньше нормы;
 - в) избыточный.

Тренинг "Здоровье или вредные привычки. Что выбираешь ты?"

Цель: формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Выработать у учащихся негативное отношение к курению, алкоголизму, токсикомании.
- Сформировать неприятие к употреблению психоактивных веществ.
- Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Форма занятия: тренинговое занятие с использованием современных компьютерных технологий.

Оборудование и материалы:

- цветные карандаши + карточки по числу участников;
- разноцветные жетоны (красные, синие, голубые, зеленые, серые, желтые, черные, коричневые) + 2 коробочки;
- ватман + маркер;
- «браслетки» с высказываниями о здоровье
- релаксационная музыка на протяжении всего занятия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационно-психологический момент. Сообщение цели урока

1. – Добрый день, дорогие ребята! Прежде чем мы начнем наш серьезный разговор, давайте познакомимся. Перед вами на столах лежат карандаши и бумага. Вам дается 5 минут, чтобы сделать свою личную визитную карточку. На ней должно быть:

- ваше имя,
- прилагательное, начинающееся на первую букву вашего имени (Лена – ласковая, Миша – мужественный и т.д.);
- рисунок (свой знак, символ, греб);

– Эти визитки прикрепите у себя на груди.

2. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу)

– Давайте с вами поздороваемся

Скажем мы «Привет» соседу.

Скажем «Здравствуйтесь» мы всем

Улыбнемся мы по кругу –

Станет радостно нам всем!

3. Определение эмоционального состояния присутствующих:

– Ребята, вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный, голубой, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения после полученных эмоций).

4. Сообщение темы и цели занятия

– Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранить!!!

– Ребята, вы много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, понимаете, какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

– Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, буду выбирать.

5. Принятие правил

– Каждый из вас имеет право свободно высказывать свое мнение, но для этого я предлагаю следовать нескольким правилам, а именно:

- каждый говорит от своего имени "я считаю", "я думаю";
- искренне говорим то, что думаем и чувствуем;
- правило поднятой руки, т.е. говорит только тот, кому дали слово, никто его не перебивает.

II. Работа по теме

1. Итак, ребята, давайте начнем наш серьезный разговор о выборе между здоровьем и вредными привычками.

– Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от

того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того что мы выбираем.

2. «Древо жизни»

– В почву нашей жизни часто попадают так называемые ненужные удобрения: физические, эмоциональные, духовные насилия. Их воздействие очень влияет на корни; появляются неуверенность, стыд, страх, беспокойство, одиночество. И из этих «удобренных» корней вырастает дерево зависимости с ветвями токсикомании, наркомании, алкоголизма, курения и др.

А если в почву добавлять не зло, а более благодатные «удобрения» – доверие, приятие, безопасность, защищенность, поливать это дерево настоящей любовью, вырастает чувство собственного достоинства. А ствол становится здоровым крепким организмом, который начинает приносить плоды. Плоды самоуважения, самореализации, ответственности, радости жизни.

И только от тебя зависит, чем ты будешь удобрять свою почву жизни.

3. «Причины – последствия»

– Давайте поиграем с вами в игру: перед вами лист бумаги, на одной половине которого мы напишем причины употребления наркотиков, курения, алкоголизма и других вредных привычек, а на другой половине последствия.

Я буду писать причину, а вы мне называете следствие.

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы;
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть как все;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;

Последствия:

- скандалы дома,
- денежные трудности,
- потеря друзей,
- плохое самочувствие,
- столкновение с правоохранительными органами,
- истощение,
- смерть.

– Посмотрите на то, сколь несерьезные причины приводят к таким тяжелым последствиям. И прежде чем что-либо попробовать, нужно подумать, а стоит ли?

4. Игра-упражнение «Жизнь с болезнью»

Цель упражнения: дать участникам возможность прочувствовать состояние полной зависимости от наркотиков.

Участникам раздаются 12 небольших листочков бумаги и ручка (карандаш). Задание: написать 4 любимых блюда, 4 любимых занятия и 4 любимых человека. Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я прошу отдать по 1-й карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком. Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого психолог сам проходит по кругу и забирает не глядя по 1 листочку любимого блюда, занятия, близкого человека у каждого участника. Это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Как себя чувствовали участники во время игры?
- Как сейчас себя чувствуют?
- С чем (или с кем) труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации.

5. Упражнение «Стряхни»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

АНАЛИЗ:

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

III. Этап обобщения. Итоги урока

1. Анализ мероприятия:

- Что вы чувствовали?
- Когда вам было тяжело, а когда легко?
- Что вам понравилось или не понравилось?

Ребята говорят по очереди, отвечая на один из вопросов.

2. Оценка эмоционального состояния

– Ребята, в начале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. (Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций).

3. «Якорь»

- И разрешите мне подарить вам на память «браслетики» о нашем мероприятии.

Тест на определение темперамента

1.а) суетливы и неусидчивы;

б) жизнерадостны и веселы;

в) хладнокровны и спокойны;

г) застенчивы и стеснительны.

2.а) вспыльчивы и невыдержанны;

б) деловиты и энергичны;

в) обстоятельны и последовательны;

г) в новой обстановке теряетесь.

3.а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;

б) склонны себя переоценивать;

в) умеете ждать;

г) сомневаетесь в свои силах.

4.а) незлопамятны;

б) если что-то перестает интересоваться, быстро остываете;

в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;

г) приспособливаетесь невольно к характеру собеседника.

5.а) вы обладатель порывистых, резких движений;

б) быстро засыпаете;

в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;

г) покорны.

- б.а) к недостаткам нетерпимы;
 - б) работоспособны, выносливы;
 - в) в своих интересы постоянны;
 - г) легко ранимы, чувствительны.
- 7.а) нетерпеливы;
- б) бросаете начатые дела;
 - в) рассудительны и осторожны;
 - г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.
- 8.а) у вас выразительная мимика;
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
 - в) медленно включаетесь в работу;
 - г) очень обидчивы.
- 9.а) у вас быстрая, страстная речь;
- б) в новую работу включаетесь быстро;
 - в) порыв сдерживаете легко;
 - г) очень впечатлительны.
- 10.а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
 - в) попусту сил не растрачиваете;
 - г) у вас тихая , слабая речь.
- 11.а) вам присуща несобранность;
- б) настойчивы в достижении цели;
 - в) вялы, малоподвижны;
 - г) ищите сочувствия других.
- 12.а) быстро решаете и действуете;
- б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;
 - в) ровные отношения со всеми;
 - г) необщительны.
- 13.а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
 - в) не любите попусту болтать, молчаливы;
 - г) одиночество переносите легко.
- 14.а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
 - в) любите аккуратность;
 - г) робки, малоактивны.
- 15.а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
 - в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
 - г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.
- 16.а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
 - в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
 - г) у вас высокие требования к окружающим и себе.
- 17.а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
 - в) начатое дело доводите до конца;
 - г) у вас быстрая утомляемость.
- 18.а) резкие смены настроения;
- б) склонны отвлекаться;
 - в) обладаете выдержкой;
 - г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

- 19.а) бываете агрессивным, задирой;
б) отзывчивы и общительны;
в) незлобивы;
г) мнительны, подозрительны.

- 20.а) в споре находчивы;
б) неудачи переживаете легко;
в) терпеливы и сдержанны;
г) имеете склонность уходить в себя.

«Темперамент»

Цель тренинга: Изучение межличностных отношений через особенности темперамента каждого учащегося и использование типа темперамента для успешного обучения.

Педагог – психолог: Ордабаева Мергуль Кабиевна

Методы и приемы, используемые в тренинге: активные методы работы, диагностика, наблюдение, беседа, анализ, командная работа, работа в малых группах.

Целевая группа: 6 – 10 классы

Оборудование: Флипчарт – бумага с правилами психологического тренинга, фломастеры, бумага А3, ручки, презентация «Темперамент», метафорические карты «Тотемные животные», ноутбуки.

«Темперамент»

1. Ориентировочно-ознакомительный этап.

Приветствие. Проверка посещаемости. Правила работы в группе.

1.1. Упражнение «Тотемные животные». (6 мин). Учащейся берут 1 карту отвечая на вопросы «Это точно я» и 1 карту «Это точно не я» с колоды метафорических карт «Тотемные животные». В данном упражнении используются метафорические карты. Основная задача карт – найти ответы на необходимые вопросы, к этому подталкивает метафора. Благодаря МАК (метафорические ассоциативные карты) можно:

- Получить атмосферу безопасности и доверия, помогают выйти из «оболочка», «разбить лед» тревожности и улучшения навыков коммуникаций с окружающими;
- Создать условия для самораскрытия и самопознания;
- Разобраться в психологических причинах ситуации и найти оптимальный выход решения проблемы;
- Участники сами находят решения и поиск для работы в зоне развития, это уменьшает риск дополнительной травмы.

Карты МАК можно использовать как в групповых, так и индивидуальных работах. Не смотря, на актуальность использования карт МАК не все психологи имеют возможности повысить свою компетентность, в этой области. Выполняя упражнение «Тотемные животные» учащейся, отвечают на вопросы: «Это я...» рассказывают о себе (благодаря картам дети делятся эмоциями и ощущениями) и «Это точно не я...» благодаря самоанализу находят зону ближайшего развития, над чем нужно работать. То есть человек на бессознательном уровне знает свои «больные точки». Самое главное дать каждому участнику высказаться, поддержать и похвалить, что бы они могли чувствовать свою значимость. Здесь нет правильных или не правильных ответов, если ученик говорит, что видит синий цвет, а в рисунке красный, мы и работаем с синим цветом. Работа с метафорическими картами это доверие в пространство. Именно поэтому мною был выбран данный способ рассказа о себе.

1.2. Упражнение «Встаньте по...» (3 мин). Участники в группе должны успеть за 1 минуту встать по следующим признакам: по росту, размеру обуви, по цвету глаз, по теплоте ладоней и так далее. Данное упражнение позволяет узнать больше информации и показать на сколько они знают друг – друга, обратить внимание на маленькие особенности каждого.

3.1. Рассказ «Мы такие разные и такие похожи» (3 мин).

В этом же составе учащейся пишут рассказ о своей мини – группе на тему «Мы такие разные и такие похожи». Учащейся должны написать в течение 3 минут рассказ максимально находя общие и индивидуальные особенности каждого. Например: В далекой стране жили были 3

девушки и 2 мальчика. По характеру они были: активные и веселые, только один из них был эмоционально сдержанный итд... После того как написали командам дается еще 3 минуты, что бы прочитали всем.

3.2. Упражнение «Цель для меня...» (6 мин). Каждый участник психологического тренинга составляет и пишет цель на ближайшее время. Это может быть на полгода, на месяц, на неделю, самое главное приучить себя, заставляя делать то, что мы часто забываем или просто лень. Для этого они пишут цель заканчивая предложение «Я сделаю...». При этом цель в жизни человека должна быть активным, ясным, актуальным, эмоциональными раскрасками и с понятным алгоритмом действий. Путь к достижению цели или изменения своих привычек состоит из нескольких этапов: *Размышление* - предварительная подготовка, с формулирования собственных мыслей; *Обдумывание* – мы начинаем мыслить и планируем как это все сделать; *Подготовка* – готовимся скором времени это сделать; *Действие* – весь процесс к чему мы шли и делаем; *Поддержание действия* – продолжаем действовать пока не получим нужного результата. Самое сложное тут это – последнее. В упражнении ученики не только должны составить цель, но и написать дальнейшие действия. А осуществление данной цели будет обсуждаться, корректироваться и поддерживаться в коррекционно – развивающих групповых работах в рамках программы «Сделай себя сам» (развития метакогнитивных навыков). В конце тренинга проводится формативное оценивание учащихся. Это: Словесная оценка (устная обратная связь) похвалить учащегося за активную работу; совместное составление правил поведения психологического тренинга; одноминутное эссе, где ученики пишут, что нового узнали за время проведения занятия; трехминутная пауза, так же отвечают на вопросы «Что изменилось?», «К чему больше всего удивил (ась) ся?» и так далее. Благодаря этим техникам дети могут свободно и за короткое время дать обратную связь, рефлексия. Ведь не только ученики, но и сам педагог должен постоянно быть, находиться в поиске, искать и применять на опыте что – то новое.

Тест « Выявление коммуникативных качеств личности»

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. ДА, НЕТ.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить 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 глубокое, 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.

Тест « Выявление способности к общению»

1. Много ли у вас друзей?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли вам включаться в новые компании?
7. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Тренинг на повышение стессоустойчивости

1. Приветствие.

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жеста. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

2. Разминка

Упражнение "Откровенно говоря"

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое и полезное для себя?

3. Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: овладение методом устранения напряжения

Инструкция

1. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель — подготовка к открытому занятию, тогда пять шагов будут какими?

Пример:

- выбор темы,
- составление необходимых этапов занятия,
- составление плана занятия,
- написание работы по плану,
- редактирование окончательного варианта.

2. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: «пишу за столом». Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

3. Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

4. "Стресс-тест"

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

- Что принес вам сегодняшний день?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Тест « Отношение к нравственным нормам поведения»

1. Во время каникул, когда вы собрались ехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил помочь привести в порядок учебный кабинет. Как вы поступите?
 - а. Скажите, что согласны помочь, и отложите свой отъезд.
 - б. Соберете ребят и вместе с ними сделаете всю работу за один день.
 - в. Пообещаете выполнить работу после возвращения.
 - г. Посоветуете привлечь на помощь того, кто остается в городе.

- д. Или...
2. Вам дали поручение, которое вам не по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как вы поступите?
- Добросовестно выполните поручение.
 - Привлечете к выполнению поручения товарищей.
 - Попросите дать вам другое, более интересное для вас поручение.
 - Найдете повод для отказа.
 - Или...
3. Вы случайно услышали, как группа одноклассников высказывала справедливые, но неприятные замечания в ваш адрес. Как вы поступите?
- Постараетесь объяснить ребятам свое поведение.
 - Переведете разговор в шутку, но постараетесь поскорее исправить те недостатки, о которых шла речь.
 - Сделаете вид, что ничего не слышали.
 - Скажете ребятам, что они сами не лучше вас, особенно потому, что говорят о вас в ваше отсутствие.
 - Или...
4. В трудовом лагере во время прополки овощей у вас на руках образовались болезненные мозоли. Как вы поступите?
- Будете, преодолевая боль, выполнять норму, как все.
 - Обратитесь к друзьям с просьбой помочь выполнить норму.
 - Попросите освободить вас от этой работы и перевести на другую.
 - Оставьте работу незаконченной и пойдете отдыхать.
 - Или...
5. Вы стали свидетелем того, как один человек незаслуженно обидел другого. Как вы поступите?
- Потребуете от обидчика извинений в адрес пострадавшего.
 - Разберетесь в причинах конфликта и добьетесь его устранения.
 - Выразите соболезнования тому, кого обидели.
 - Сделаете вид, что вас это не касается.
 - Или...
6. Случайно, не желая того, вы нанесли небольшой ущерб или причинили зло другому человеку. Как вы поступите?
- Сделаете все возможное для устранения зла, ущерба.
 - Извинитесь, объясните пострадавшему, что не хотели этого.
 - Постараетесь, чтобы никто не заметил нанесенного вами ущерба, сделаете

Тест «Готов ли ты к выбору профессии?»

Чтобы проверить, насколько ребенок готов сделать первые шаги в выборе профессии, предложите ему такой тест. Отвечать на анкету легко: надо только вписать «да», «нет» или поставить знак вопроса, если возникло сомнение:

А. Знаешь ли ты:

- Как называются профессии твоих родителей?
- Какие учебные заведения они заканчивали?
- Кем собираются стать твои друзья?
- Есть ли у тебя дело, которым ты занимаешься с интересом, желанием?
- Занимаешься ли ты углубленно каким-либо учебным предметом?
- Можешь ли ты перечислить учебные заведения, имеющиеся в вашем городе?
- Читаешь ли ты книги о профессиях?
- Беседовал ли с кем-нибудь о профессиях?
- Помогаешь ли ты родителям в их работе?
- Бывал ли ты на встречах с представителями каких-либо профессий?
- Обсуждался ли в вашей семье вопрос о том, как выбирать профессию?

12. Говорили ли в вашей семье о том, какими путями можно получать профессию?
13. Знаешь ли ты, чем различаются понятия «сфера деятельности» и «вид деятельности»?
14. Обращался ли ты в центр профориентации или к школьному психологу по поводу выбора профессии?
15. Занимался ли ты дополнительно – с репетитором или самостоятельно, чтобы лучше освоить какой-либо школьный предмет?
16. Думал ли ты о применении своих способностей, талантов в профессиональной деятельности?
17. Готов ли ты сделать профессиональный выбор?
18. Выполнял ли ты тест на выявление своих способностей к какой-либо профессии?
19. Занимался ли ты в УПК по специальности, близкой к той, о которой мечтаешь?
20. Знаешь ли ты, какие профессии пользуются большим спросом на рынке труда?
21. Как ты думаешь, человеку с профессиональным образованием легче найти работу, чем выпускнику общеобразовательной школы?
22. Знаешь ли ты, чего будешь добиваться в своей будущей профессиональной деятельности?
23. Умеешь ли ты искать информацию о профессиях и о состоянии рынка труда?
24. Работал ли ты когда-либо в свободное время?
25. Советовался ли ты с учителями по вопросу профессионального выбора?
26. Считаешь ли ты, что профессионализм приходит к специалисту с годами?
27. Обращался ли ты в службу занятости, чтобы узнать, какие профессии сейчас нужны, а какие – нет?
28. Занимаешься ли ты в кружке, секции, спортивной или музыкальной школе?
29. Зависит ли материальное благополучие от уровня образования и профессионального мастерства?
30. Зависит ли материальное благополучие от опыта работы?

Анкета на выходе

1. Всегда ли вы обдумываете свои поступки перед тем, как что-то сказать или сделать?

- да	никогда
- не всегда, но часто	редко
2. Совершает ли вы необдуманные поступки, которые приносят вред вашим друзьям, близким, знакомым и незнакомым людям?

- да	- никогда
- да, но редко	- не могу сдержать себя
3. Кто больше всего страдает от вашего необдуманного поведения?

- друзья	- близкие люди
- незнакомые люди	- я сам
4. Испытываете ли вы чувство раскаяния, совершив плохой поступок?

- да, всегда	- никогда
- да, но не всегда	- просто радуюсь, что все уже позади
5. Задумываетесь ли вы над результатами своих как положительных, так и отрицательных поступков?

- да, но только положительных	
- да, но только отрицательных	
- да, и положительных, и отрицательных	
- не обдумываю.	
6. Учитываете ли вы отрицательный опыт своих поступков?

- да, всегда	- да, но не всегда.
- никогда	- у меня это не получается
7. К чьим замечаниям вы относитесь с большим вниманием?

- близких людей	- друзей
- родителей	- учителей

- незнакомых людей

8. Довольны ли вы своим поведением?

- да - чаще да

- чаще нет - не доволен

9. Повторяете ли вы что-то плохое, уже решив однажды, что никогда не будете больше этого делать?

- да, часто - никогда

- да, редко - очень стараюсь не повторять, но у меня это плохо получается