

## « МИР ПРОФЕССИЙ»

*В игровой комплекс входит группа игр (художественные игры, познавательные игры, интеллектуальные игры, психологические игры).*

**Цель:** развитие правильной самооценки и ответственности в вопросах выбора профессии.

### **Задачи:**

- обучение учащихся совершать обдуманый выбор в вопросе выбора профессии;

- знакомство учащихся с различными профессиями.

### **Первый этап (подготовительный)**

Тренинг на командообразование «Клубок качеств» - проводит социальный педагог.

Упражнение «Снежный ком»: участники называют все имена других участников, которые были до него и свое в конце.

В результате тренинга все участники делятся на две команды, каждой предлагается продумать название и эмблему в соответствии с темой игры.

### **Второй этап (основной)**

#### **Ход игры**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья!

**Ведущий:** Здравствуйте.

**Ведущий:** Современный мир — постоянно меняющиеся и совершенствующиеся виды и формы деятельности человека.

**Ведущий:** Ни один человек в современном мире не производит всего того, что ему необходимо для жизни, сам. Но так было не всегда.

**Ведущий:** Первобытный человек, чтобы выжить, должен был сам добывать себе пищу, изготавливать одежду, строить жилище, защищать от врагов. По мере того как развивалось человеческое общество, в нем происходило общественное разделение труда. Первое крупное разделение труда связано с тем, что одни люди или целые племена стали заниматься преимущественно скотоводством, другие - земледелием. Скотоводы и земледельцы не могли обойтись друг без друга, ведь у одних были, в избытке

продукты скотоводства, но не было продуктов земледелия, у других - наоборот. В результате возник обмен продуктами труда.

**Ведущий:** Выделение различных ремесел, на основе которых возникла в дальнейшем промышленность, знаменует собой второе крупное разделение труда. Оно также было связано с обменом продуктами труда между ремесленниками, скотоводами и земледельцами.

**Ведущий:** Постепенно обмен разнообразными продуктами становился все более сложным, а объем его увеличился настолько, что произошло третье общественное разделение труда: выделились специалисты по обмену - торговцы и купцы.

**Ведущий:** Развитие человеческого общества сопровождалось также отделением производства духовных ценностей (научных, художественных) от производства материальных.

**Ведущий:** В современном обществе существуют десятки тысяч видов труда. Каждый из них со своей системой его требований к человеку можно назвать профессией.

**Ведущий:** Итак, перед вами пока не стоит сверхзадача выбора профессии, вы только начинаете «приглядываться» к тому, что вам больше по душе и интересам.

**Ведущий:** Поэтому мы предлагаем немного поиграть, а в игре узнать кое-что о существующих профессиях и в этом нам помогут ребята из детского объединения «Мир театра».

Командам предлагается конкурс пантомимы «Угадай профессию».

**Ведущий:** А сейчас предлагаем вам поучаствовать в игре

### **Разминка-юморинка**

**Задание:** переставить буквы в предложенных словах так, чтобы получились названия профессий.

Рвач → в - медицинский работник (врач).

Сопло → п - дипломатический представитель (посол).

Терка → а - театральная и кинематографическая профессия (актер).

Марля → м - «разноцветный» рабочий (маляр).

Фиакр → ф - волшебная цирковая профессия (факир).

Кредитор → д - руководитель предприятия (директор).

Старина → с - младший медицинский рабочий (санитар).

Водосток → с - животноводческая профессия (скотовод).

Авдотка → а - юридическая профессия (адвокат).

Травинка → а - продавец старины (антиквар).

Альков → к - мастер ручнойковки (коваль).

*(Эту игру проводит специалист «Центра занятости населения»)*

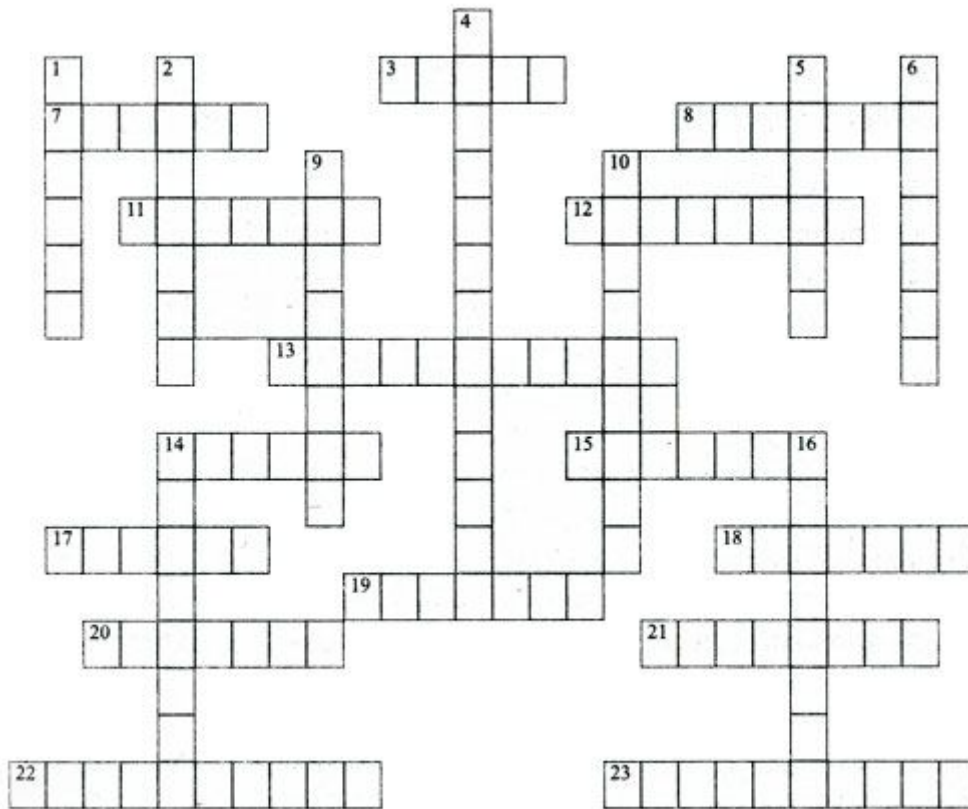
**Специалист:** Профессия - это необходимая для общества, ограниченная (вследствие разделения труда) область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему взамен приложенного им труда возможность существования и развития.

**Специалист:** Специальность - вид занятий в рамках одной профессии и сейчас вам предлагается кроссворд.

### **Кроссворд по теме: «Профессии»**

**По горизонтали:** 3. Специалист по отделке зданий или помещений. (Маляр.) 1. Специалист по изготовлению изделий из металла. (Токарь.) 8. Специалист по воспитанию и обучению детей. (Педагог.) 11. Специалист по сборке и наладке механического оборудования. (Слесарь.) 12. Специалист по обработке металлов давлением. (Чеканщик.) 13. Специалист по обслуживанию и ремонту радиоаппаратуры. (Радиомастер.) 14. Мастер по ручнойковке металла. (Кузнец.) 15. Специалист с высшим техническим образованием. (Инженер.) 17. Владелец сельскохозяйственного предприятия с использованием земельного участка. (Фермер.) 18. Специалист по разведению фруктово-ягодных кустарников. (Садовод.) 19. Специалист по технологии соединения деталей конструкции путем их местного сплавления. (Сварщик.) 20. Специалист по уходу за лошадьми. (Коневод.) 21. Специалист по духовым и клавишным инструментам. (Музыкант.) 22. Специалист, владеющий ножницами и расческой. (Парикмахер.) 23. Специалист по изучению процессов, происходящих в земной атмосфере. (Метеоролог.)

**По вертикали.** 1. Специалист по обработке дерева. (Столяр.) 2. Специалист, наносящий рисунок на ткань. (Раклист.) 4. Специалист по обслуживанию электрических сетей и электрического оборудования. (Электромонтер.) 5. Специалист по передаче информации с помощью волн. (Радист.) 6. Специалист по возделыванию сельскохозяйственных культур. (Агроном.) 9. Работник торговли. (Продавец.) 10. Специалист по изображению предметов (машин, сооружений, технических устройств и приспособлений) в соответствии с установленными едиными требованиями. (Чертежник.) 14. Рабочий на стройке. (Каменщик.) 16. Сотрудник, занятый изданием газеты, журнала. (Редактор.)



### Тема: «Что это за профессия?»

**Специалист ЦЗ:** За последнее время появилось много новых и модных профессий. Знаете ли вы их? Вот сейчас мы это и проверим.

Только один ответ (из трех предложенных) является правильным.

1. Логист - ...

- а) занимается логикой;
- б) специалист по управлению транспортировкой продукции;
- в) организует конференции и научные саммиты.

**Комментарий:** Логист - специалист по организации транспортировки продукции. Профессия приобретает все больший спрос, для ее получения необходимы экономическое образование и курсы специализации.

2. Веб-мастер - ...

- а) работает на компьютере;
- б) разрабатывает программы;
- в) разрабатывает проекты сайтов.

**Комментарий:** Веб-мастер - разрабатывает проекты сайтов.

В настоящее время наблюдается пик востребованности профессии. Спрос со временем упадет, но веб-мастер может легко переквалифицироваться в специалиста по информационным технологиям. Для этого важно иметь фундаментальное техническое образование.

3. Маркетолог - ...

- а) работает на рынке ценных бумаг;
- б) тот, кто изучает рынок;
- в) тот, кто изучает товарные марки и бренды.

**Комментарий:** Маркетолог - тот, кто изучает рынок. Спрос на профессию постоянно высокий. Приоритет имеют те, кто обладает способностью к анализу и письменному изложению его результатов. Наиболее желательно иметь одновременно экономическое и инженерно-техническое образование.

4. Фандрайзер - ...

- а) ищет деньги и возможности для организации;
- б) фанат, которого занимает звезда;
- в) изучает пути развития предприятий.

**Комментарий:** Фандрайзер - ищет деньги и возможности для организации. Спрос на профессию постоянно высок. Необходим целый комплекс способностей: умение общаться, уверенность в себе, аналитические склонности, интуиция. Сейчас существует много курсов по фандрайзингу. Часто работают при крупных научных центрах.

5. PR-агент - ...

- а) связан с политикой;
- б) специалист по связям с общественностью;
- в) выполняет посреднические услуги между организациями и людьми.

**Комментарий:** PR-агент - специалист по связям с общественностью. Необходимо гуманитарное образование. В России эта профессия часто называется «пресс-секретарь» и пользуется неизменным спросом как на предприятиях, так и в различных общественно-политических объединениях.

6. Имиджмейкер - ...

а) философ;

б) парикмахер;

в) имидж-консультант.

**Комментарий.** Имиджмейкер - специалист по созданию имиджа образа личности. Человеку, заботящемуся о своем имидже, важно помнить, что эффект приятного впечатления создают не только модная прическа и дорогая одежда, но и внутреннее содержание личности, которое внешне незаметно, но хорошо улавливается другими людьми. Имидж - вся совокупность данных, по которым фиксируются главные личностные и профессиональные характеристики человека. Имиджмейкер умеет увидеть в человеке положительные качества и создать вокруг него ауру внимания, научить искусству самопрезентации.

*Следующий конкурс проводит учитель математики*

**Тема: «Подумай – посчитай»**

**Учитель:** В наше время растет спрос на инициативных и предприимчивых работников. В недалеком будущем и вы пополните их ряды.

Игрокам обеих команд предлагается посоревноваться в решении весьма сложных задач - ответить на семь вопросов классического теста, используемого большинством американских и западноевропейских фирм при приеме на работу новых сотрудников.

Время обдумывания каждого задания около трех минут.

1. Запишите цифру, являющуюся логическим продолжением ряда: 2, 7, 24, 77... (238. Каждое число умножаем на три и прибавляем к нему нечетное по возрастающей, начиная от единицы, то есть 1, 3, 5 и т. д. Отсюда:  $77 \times 3 + 7 = 238$ .)

2. В каждой группе назовите лишнее слово:

Сельдь, кит, акула, камбала, треска. (Кит - это млекопитающее.)

Хельсинки, Вашингтон, Лондон, Нью-Йорк, Париж, Оттава, Бонн. (Нью-Йорк — единственный город в группе, не являющийся столицей.)

Васил, яколоб, напельси, корсиба, дарнамин. (При перестановке букв получаются такие слова: «слива», «яблоко», «апельсин», «абрикос», «мандарин». В слове «яблоко» недостает буквы А.)

3. Вставьте пропущенное число: 8, 10, 14, ... 34, 50, 66. (26. Числа через одно получаются путем удваивания и вычитания из полученного результата дойки:  $8 \times 2 - 2 = 14$ ;  $10 \times 2 - 2 = 18$ ;  $14 \times 2 - 2 = 26$  и т. д.)

4. Как нужно трижды записать цифру «3», чтобы получилось в итоге «4»? ( $3:3 + 3 = 4$ .)

5. В нижнем ряду найдите слово, которое имеет что-то общее с каждым словом верхнего ряда:

Хозяйка, владелец, строй.

Город, машина, змея, вой, мужчина, страх.

(К слову «вой» и каждому слову верхнего ряда можно добавить корень домо-.)

### Упражнение «Выбор сделай сам»

**Психолог:** Принимая решение, с какой профессией связывать мечту, надежды, очень важно учитывать свои способности. Вы можете возразить: «Как же можно узнать, буду ли я способен к конкретной деятельности, если я еще не попробовал себя в ней?» Можно пробовать себя в разных сферах деятельности и спустя годы, когда на поиски потрачено немало сил, найти любимое дело. Есть и другой путь: проанализировать свои способности и склонности, когда вы еще учитесь в школе. Вероятность ошибки в этом случае будет меньше чем, если вы примете решение под влиянием друга или родителей. И поэтому я всем желающим предлагаю выполнить практическую работу «Карта интересов»

Предлагаю вам несколько вопросов, ответив на которые вы сможете оценить свою готовность к самоопределению. Не старайтесь повысить оценку, будьте строги к самому себе. Поставьте оценку ту, которая отражает ваши реальные умения: 5 - очень хорошо, 4 - хорошо, 3 - средне, 2 - ниже среднего.

1. Я определяю основные цели, прежде чем приступить к решению какой-либо проблемы.

2. Я анализирую свои способности, потребности, интересы, думая о выборе профессии.

3. Я могу четко сформулировать, в какой сфере деятельности мне бы хотелось работать в будущем.

4. Я знаю, что жду от моей будущей профессии: удовлетворение интересов, много денег, возможность свободно распоряжаться собой.

5. У меня не возникает проблем, если я говорю с незнакомым человеком. В этот момент я чувствую, что уверен в себе.

6. Я могу четко определить, какие профессии мне не подходят по моим личностным особенностям и способностям.

7. Я уверен, что смогу освоить многие виды деятельности.

(Психолог анализирует ответы и свои выводы озвучивает желающим)

**Ведущий:** Итак, наша игра подошла к концу, пришло время подводить итоги.

Дети усаживаются в круг.

**Ведущий:** Нам хотелось услышать ваши ответы. Высказывайте свое мнение!

1. Любой ли профессией может овладеть человек?

2. К каким качествам человека предъявляет требование профессия?

3. Что такое склонность, интерес?

4. Связан ли уровень образования человека с определенной областью его интересов?

5. Способности - дар природы или результат труда человека? Ребята обсуждают предложенные им вопросы, делятся своими мнениями.

**Ведущий:** Спасибо всем за размышления. На этом наша игра закончена.

До свидания.



## «Радуга общения»

**Цель:** развитие навыков невербальных способов общения.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с языком жестов, мимики и движений;
- развивать у учащихся подвижность, выразительность в движениях и жестах;
- научить понимать различные эмоциональные состояния людей.

**Раздаточный материал:**

- фотографии с различными эмоциональными состояниями;
- карточки с историями.

**Начало игры.**

Упражнение «Клубок качеств»

**Педагог:** Здравствуйте ребята! Сейчас каждый назовет своё имя и своё положительное качество, которым он гордится. Задание будем выполнять по кругу.

**Основная часть.**

Список качеств необходимый для межличностного общения.

**Педагог:** Какие качества, по вашему мнению, необходимы для общения?

Составляется список качеств общий для всей группы. Качества записываются на доске.

**Педагог:** Теперь каждый из вас оценит развитие этих качеств у себя по шкале от 0 до 6 баллов.

**Педагог:** Для позитивного межличностного общения необходимы соответствующие качества, к числу которых относятся:

- умение слушать - один из лучших способов проявить уважение к человеку и установить с ним глубокий контакт;
- тактичность - умение вести себя в соответствии с принятым этикетом и этическими нормами;
- интуиция – знание, возникающее без осознания путей и условий его получения;
- наблюдательность - это способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, в т.ч. и малозаметные свойства;
- эмпатия – умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как они, воспринимать поступки с их же позиций;
- доброжелательность – способность не только чувствовать, но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других;
- открытость – готовность открыть другим свой внутренний мир и твердая

убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими;

- инициативность – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы идти вперед, а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты.

Упражнение «Перебежчики и охранники»

**Педагог:** Для следующего упражнения мы разделимся на две группы.

Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача «перебежчиков» – поменяться местами с кем-нибудь, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя.

Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли как перебежчика, так и «охранника».

**Педагог:**

- Как вы понимали друг друга?

- Какие существуют формы общения? (вербальные и невербальные)

- Как часто мы обращаем внимание на невербальные средства коммуникации?

“Жесты и позы всегда говорят о чем – то”

Педагог: Позы и жесты человека всегда несут определенную информацию.

Некоторые жесты говорят о состоянии человека:

- Восторг (размахивание руками, интенсивное потирание ладоней, прищелкивание средним и большим пальцами, слегка согнутые в локтях руки прижаты к корпусу).

- Удивление (разведение рук на уровне пояса, ладони вперед вверх, протягивание рук на уровне груди к собеседнику, всплескивание руками).

- Предвкушение приятного (потирание раскрытых ладоней друг о друга).

- Неуверенность, незнание (пожимание плечами, разведение рук в стороны раскрытыми ладонями вверх с одновременным приподниманием плеч).

- Внимание (наклон головы чуть вперед набок, небольшой поворот головы в сторону ухом к говорящему).

- Растерянность, смятение, досада (опущенная голова, тербление пальцев).

- Отчаяние (голова обхваченная руками).

- Возмущение (резкий хлопок рукой по бедрам, резкий указательный жест рукой в сторону объекта возмущения).

- Испуг, страх (ладонь прикрывает рот, руки перекрещены).

Работа с иллюстрациями.

**Педагог:** Сейчас мы с вами проведем несколько практических упражнений, которые помогут каждому оценить важность невербальных способов общения.  
Упражнение «Разговор через стекло»

**Педагог:** Двое участников, могут лишь, с помощью жестов договориться о чем-то. Тему я скажу одному из них. Его задача рассказать то, что он знает, это очень важно, но мешает стекло.

Пример ситуации: договориться о встрече;

Выразить радость встречи, выразить комплимент собеседнику;

Проводы на перроне.

Разыгрывание сценок. Обсуждение. Зрители рассказывают, что они поняли из увиденного.

Игра «Истории с дополнением»

*(Игру проводит психолог)*

**Педагог-психолог:** В этом задании необходимо выбрать недостающую картинку, которая прояснит смысл истории, тогда чувства и намерения, действующих в ней персонажей станут понятными.

Пример картинок: из теста «Социальный интеллект» Дж.Гилфорда



Правильный ответ: картинка № 2.



Правильный ответ: картинка № 4.

Игра «Пойми меня»(игра пантомима)

Участникам раздаются карточки. Без слов и звуков необходимо объяснить, что на них написано.

Пример карточек:

- персидский ковер
- колючий ёж
- мягкая подушка
- горячий чайник
- полевые цветы
- добрая кошка

Упражнение «Подарки»

**Педагог:** Все мы любим получать подарки и в завершении нашей игры, мы сделаем подарок друг другу. В подарок нужно изобразить то, что могло бы по-настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок.

Передавать подарки будем по кругу.

Рефлексия занятия:

**Педагог:**

- Что вам понравилось?
- Какие испытывали трудности?
- Какое у вас настроение?

## « ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

**Цель** – формирование ответственности у учащихся за состояние своего здоровья.

### **Задачи:**

- развитие у учащихся аналитического мышления, умения предвидеть положительные и отрицательные последствия принятого решения;
- развитие у учащихся ценностного отношения к здоровью.

### **Оборудование и материалы:**

- на доске – высказывания о ценности здоровья;

*Красота присуща всему здоровому.*

*Ф. Достоевский*

*Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.*

*Г. Гейне*

- выставка работ воспитанников (стенгазет, плакатов), посвященных здоровому образу жизни;
- компьютер для показа сюжетов.

### **Ход мероприятия:**

- Здоровье, несомненно, основа красоты. Но что такое здоровье? (ответы детей)

-Ребята, я вам предлагаю написать перечень слов, которые вызывают у вас ассоциации с понятием «здоровье».

- А теперь назовите свое определение здоровья, используя данные слова.

(На интерактивной доске написаны определения)

Здоровье – это состояние полного физического, психического и духовного благополучия.

Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально – психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает

наиболее благоприятные условия для расцвета его жизни, его таланта, для осознания им неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него.

- Современные статистики подсчитали, что на 20% здоровье зависит от условий жизни человека (от экологии); еще на 20% - от его наследственности; на 10% - от медицины, а на 50% - от образа жизни. Эти исследования выявили, что главным условием сохранения здоровья является правильный образ жизни человека.

- Для дальнейшей работы мы сформируем 4 группы (детям предлагается выбрать карточку синего цвета, желтого, зеленого, красного – по цветам, соответственно, формируется 4 группы).

Каждая группа получает карточки (Приложение 1). В течение 10 минут дети заполняют эти карточки, затем идет обсуждение проблемы.

- Сейчас мы убедились в том, что от того, какой выбор сделает человек, зависит состояние его здоровья.

- Ребята! Что означает всем известное выражение «Правильный образ жизни человека»? (ответы детей).

- Жить правильно – значит соизмерять возможности организма и предъявляемые к нему требования, которые не должны превышать его предельных возможностей. Очень часто в жизни подростка бывают ситуации, когда ему друзья или знакомые предлагают выкурить сигарету. Многие подчиняются уговорам из – за боязни быть «белой вороной» или из страха потерять своих «друзей». Чаще всего так поступают люди слабохарактерные или не осознающие, что никто не имеет право оказывать давление на их выбор. Каждый человек несет ответственность за принятое им решение и его последствия. Но как человеку твердо и уверенно сказать: «Нет»? Давайте попытаемся с вами дать ответ на этот вопрос, рассмотрев следующие ситуации.

( Учащиеся разыгрывают предлагаемые ситуации, а затем, обсуждают предлагаемые решения.)

## Ситуация 1

Друг на дискотеке уговаривает тебя попробовать с ним за компанию «легкий» наркотик. Как отказаться, не обидев друга?

## Ситуация 2

Подруга предлагает тебе закурить, убеждая, что это очень красиво и стильно, что не курит только «слишком правильные» девчонки, на которых не обратит внимание не один классный мальчик. Как отказаться?

(Идет обсуждение ситуаций).

- А сейчас, ребята, давайте послушаем мнение специалиста. Затем каждый из вас сделает свой выбор и задаст интересующие вас вопросы.

(Перед воспитанниками в течение 10 минут выступает врач, поднимая проблемы курения, алкоголизма, наркомании).

- Ребята. Давайте проследим с вами за тем, как психическое здоровье зависит от режима дня. Я предлагаю такую игру. Каждая уже сформированная группа изобразит самочувствие и внешний вид человека после:

- ночной дискотеки – 1 группа;
- долгой игры за компьютером – 2 группа;
- чрезмерно длительных и агрессивных игр – 3 группа;
- «тусовки» в подъезде – 4 группа.

(Педагог делает вывод о том, что здоровье человека в его руках).

- Ребята, у нас в гостях психолог.

Психолог рассказывает ребятам о зависимости психического здоровья от режима дня. Затем предлагает ребятам пройти в релаксационную комнату, с целью развития способности к волевому регулированию своего поведения.

## Релаксация «Остров мечты»

Педагог: Сегодня мы продолжим наше путешествие на белоснежном корабле к чудесному острову. Вспомните, как вы назвали свой корабль. Осмотрите его, какой он красивый, удобный, тут есть все необходимое для вас.

Корабль стремительно несется вперед, рассекая синие волны. Светит яркое солнце. Вам легко и радостно.

Дельфины сопровождают вас на протяжении всего пути. Они ваши верные друзья и помощники. Когда вы плаваете с ними, вам необыкновенно приятно ощущать их поддержку, гладкие, прохладные спины, смотреть в добрые, доверчивые глаза.

Впереди уже видны очертания острова, он все ближе и ближе. Уже можно рассмотреть огромные пальмы, золотой песчаный берег, небольшой, но необыкновенно прекрасный водопад.

Вы бросаете якорь, спускаете шлюпку, садитесь в нее и гребете к берегу. Шлюпка мягко упирается носом в песчаный берег, вы выходите и осматриваетесь. То, что вы видите, вам очень нравится. Прибрежный песок такой мелкий, желтый, почти золотой и очень теплый, что хочется поскорее разуться и походить босиком. Можно сесть на песок, набирать полные пригоршни его, пересыпать, сыпать себе на ноги. Если добраться до влажного песка, скрытого верхним слоем, можно построить замок, самый удивительный и сказочный. Высокие башенки замка можно украсить ракушками, которыми усыпан берег.

На острове растут самые разнообразные растения. Пальмы с тяжелыми кокосами, апельсиновые деревья усыпаны большими ароматными плодами, тяжелые связки желтых, спелых бананов. Все, что вы можете себе представить, растет в этом замечательном месте.

Здесь всегда хорошая погода. Даже когда идет дождь, так приятно отдохнуть в палатке, или в домике, который вы себе построили. Просто лежать и слушать, как стучат капли дождя и шумят деревья. После дождя солнце светит еще ярче и так легко дышится!

Воздух такой свежий и чистый! Вы глубоко вдыхаете запах зеленых листьев и соленого моря.

На острове есть небольшой водопад. Несмотря на жаркое солнце, вода в нем холодная, почти ледяная. Опустите руки, умойте лицо прозрачной, как



хрусталь, водой. Вы чувствуете себя обновленными, спокойными и уверенными в себе.

Погуляйте по острову. Осмотрите все окрестности. Понаблюдайте за яркими бабочками. Вдохните аромат цветов. Послушайте шум прибоя, крики чаек.

Море такое ласковое и теплое. Так здорово стоять на теплом песке и смотреть на море. На синие с белыми барашками волны, блики солнца на воде. А ночью можно смотреть на звезды. Звезды здесь кажутся очень яркими и очень близкими.

Ваш корабль ждет вас, пора возвращаться в город, к своим друзьям и делам.

Вы можете вернуться на остров, когда захотите, он всегда поможет вам отдохнуть, набраться сил для следующего дня.

Я досчитаю до пяти, и вы медленно откроете глаза.

(Ребята возвращаются из релаксационной комнаты)

- Завершая нашу тему, я предлагаю познакомиться с пословицами и поговорками и ответить, как вы их понимаете.

(На интерактивной доске написаны пословицы и поговорки)

«Здоров будешь – всё добудешь».

«Здоровье дороже денег: здоров буду и денег добуду».

«Здоровьем слаб, так и духом не герой».

«Не рад больной и золотой кровати».

«Умеренность – мать здоровья».

«Аптека не прибавит века».

«Та душа не жива, что по лекарям пошла».

«Береги платье снову, а здоровье смолоду».

«В здоровом теле – здоровый дух».

Итог занятия:

- Сейчас мы убедились в том, что от того, какой выбор сделает человек, зависит состояние его здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Курить		Не курить	
+	-	+	-

Для 1-й группы

Употреблять наркотики		Не употреблять наркотики	
+	-	+	-

Для 2 -й группы

Употреблять алкоголь		Не употреблять алкоголь	
+	-	+	-

Для 3-й группы

Заниматься спортом		Не заниматься спортом	
+	-	+	-

Для 4 -й группы

Дети заполняют таблицы, указывая мотивы своего выбора.

