

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Киндякова Ирина Анатольевна,

учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»

ЧАС ОБЩЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА «МОЙ ВЫБОР»

Аннотация. В данной статье приводится пример часа общения с элементами коммуникативного тренинга, как средства формирования ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные привычки.

Цели общения

- формировать навыки ЗОЖ;
- раскрыть причины появления вредных привычек;
- формировать активную жизненную позицию;
- учить отстаивать свою точку зрения;
- воспитывать наблюдательность, взаимное уважение.

Оборудование: коробка, лист ватмана, разноцветные стикеры, табличка «мое ближайшее окружение», маркеры, шапочки с надписями «волк», «коза», «козлята», листочки, стаканчики с чаем, заготовки футболок, обручи трех цветов.

Ход.

Девять десятых счастья зависит от здоровья

Артур Шопенгауэр.

I. Игра-активатор «Как живешь?»

Здравствуйтесь, я рада всех вас сегодня видеть на нашей встрече. Но прежде, чем мы начнем работать, мне хотелось бы побольше узнать о вас. Я буду задавать вам различные вопросы, а вы знаками будете показывать мне ответы на мои вопросы. Итак,

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

- Сжатая в кулак рука с поднятым вверх большим пальцем – здорово, замечательно;

- Сжатая в кулак рука с опущенным вниз большим пальцем – плохо, отвратительно;

- Сжатая в кулак рука с повернутым в бок большим пальцем – так себе.

Покажи мне :

- Как спишь

- Как дружишь

- Как живешь

- Как учишься

- Как помогаешь маме

- Как делаешь добро

- Как занимаешься спортом/

Видите, как много интересного я узнала о вас, а еще, я поняла, как вы относитесь к окружающему миру: кто полон сил и энергии, верит в себя и свои силы, а кто-то с грустью встречает новый день. [4, с 27]

1.1 Упражнение «Табу»

Я приготовила для вас большую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому из вас предлагается проявить себя в отношении этого предмета. Мы можете встать, подойти к коробке, взять, посмотреть, можете остаться на месте, мимикой или жестами выразить свое отношение. Только никто не должен произносить ни одного слова. (дети выполняют)

Посмотрите, насколько разной была ваша реакция. Ваше отношение к коробке – это своеобразный способ реагировать на ситуацию.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Есть такая поговорка: «Запретный плод всегда манит». Именно неподдельный интерес лежит в основе того, что у людей появляются вредные привычки .[2, с 42]

Обсуждение:

- А какие привычки мы называем вредными?

- А почему их так называют?

III Упражнение «Ближайшее окружение»

Скажите, а среди ваших родных, родственников друзей и знакомых есть такие? На доске у меня висит плакат: мое окружение:

Мое окружение

Родители Родственники Друзья Прочие знакомые

Давайте сейчас подумаем и наклеим стикеры в ту часть плаката, если у вас имеются такие знакомые.

А теперь давайте посмотрим на получившуюся картину (выводы по плакату)

IV Упражнение «Мозговой штурм»

- А вот почему же у людей появляются вредные привычки?

Ваши ответы мы запишем на доске. К ним мы вернемся чуть позже, но сначала поиграем.

V. Игра «Волк и семеро козлят»

Я раздам роли (надеваем всем шапочки козлят, а у трех из них, которые выходят за дверь внутри шапочки написано: волк, козленок, коза). Пятерых козлят я прошу занять место возле доски. К вам в домик, исполнив песенку мамочки – козы, будут проситься не только коза, козленок, но волк. Они будут вас убеждать. Ваша задача – распознать кто из них, кто. Если вы впустите волка – то он съедает одного козленка, если не впустите козу – то козлята погибнут с голода. Решение принято, если все до единого голосуют «за»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Обсуждение:

- Какие чувства, эмоции возникли у вас от игры?

- Что помогло вам правильно осуществить выбор?[1, с.34]

VI. Упражнение «Чай»

Мы продолжаем с вами играть. И я предлагаю 7 добровольцам выйти к доске. И попробовать... чай. А затем четко и громко сказать, какой он. (5 участникам действительно предлагается чай с сахаром, а двум последним – не сладкий). И ведущий смотрит на их реакцию, что они скажут: будут ли подвержены влиянию группы., пойдут у нее на поводу) И исходя из ситуации делается вывод:

1) Молодцы, вы не побоялись выразить свое мнение перед классом, даже если оно не совпадало с мнением большинства.

2) Мне очень жаль, но некоторые ребята, побоялись отстаивать свое мнение, потому что оно не совпало с мнением остальных

VII. Игра «Вырвись из круга»

Я предлагаю вам поиграть еще в одну игру.

Прошу всех стать в круг. Мне нужен один доброволец. Задача добровольца – любым способом выйти из круга, а задача остальных – не дать ему это сделать.

Обсуждение:

- Легко ли было выполнить предложенное задание? Почему?

- Какие чувства, эмоции вы испытывали?

Мы с вами не случайно поиграли в эти игры. Они как нельзя лучше показывают, как вредные привычки влияют на человека: они обольщают, уговаривают впустить их в вашу жизнь (как в игре про волка и семерых козлят), они вызывают страх быть отвергнутыми, если ты не будешь таким как все (и

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

это мы наглядно увидели , когда пробовали чай), они держат человека в подчинении и не позволяют вырваться наружу, на отпускают.[3, с.54]

- А что же нужно сделать, чтоб не попасть под их влияние?

Давайте вернемся к нашему опросу о том, почему у людей появляются вредные привычки:

Вы назвали следующие причины:

- любопытство
- хочется казаться взрослым
- завоевать авторитет сверстников.

А давайте подумаем, как можно вредные последствия заменить на полезные. Ведь для того, чтобы удовлетворить свое любопытство нужно сразу пробовать, может стоит изучить мнения врачей, послушать мнение взрослых по этому вопросу. Чтобы казаться взрослым не обязательно нужно пить и курить. Взрослость подразумевает чувство ответственности. И если вы помогаете маме, заступаетесь за слабого, забираете младшего братика из садика. Это тоже доказывает, что вы достаточно взрослый человек. А завоевать авторитет у сверстников можно своими успехами в спорте, участия в различных конкурсах и олимпиадах, в умении держать свое слово и доводить начатое дело до конца. И только от вас самих зависит, какой выбор вы сделаете. Как и в притче.

VIII. Притча «Все в твоих руках»

Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.” Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: “Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?” Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: “Всё в твоих руках”

IX. Упражнение «Девиз на футболке»

Мы сегодня много говорили о вредных привычках, о том, что они вредят нашему здоровью, нарушают взаимоотношения между людьми. Единственный выход из этого круга – это здоровый образ жизни. Я хотела бы обратить внимание на эпиграф к нашему сегодняшнему занятию: «Девять десятых счастья зависит от здоровья», как вы это понимаете?

Вы абсолютно правы. Здоровье надо беречь смолоду. Я раздам каждому из вас макет футболки, на которой каждый из вас должен написать девиз, пропагандирующий ЗОЖ (футболки помещаются на доску и зачитываются девизы). [3, с 36]

X. Рефлексия

Наша встреча подходит к концу. И мне очень хотелось бы узнать, насколько важной, нужной и полезной была наше с вами сегодняшняя встреча.

Я положу в центре 3 обруча. Если вы считаете, что разговор был важным и полезным для вас, займите место в **красном** обруче. Если вы не со всем сказанным сегодня согласны, - займите место в **зеленом** обруче. А если урок не дал для вас ничего нужного и полезного – в **синем**. [5, с 35]

Я благодарю всех за работу. Можете быть свободны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

2. Дереклеева. Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации. Или учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004.
3. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? – М.: Генезис, 2003.
4. Фопель К. Игры для детских вечеринок / пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / пер. с нем. – М.: Генезис, 2002.