

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»



СБОРНИК
методических разработок
досуговых мероприятий
в рамках реализации комплексной
программы правонарушений
и преступлений несовершеннолетних
в Тамбовской области
«Не оступись!»
на 2013-2015 годы

Тамбов
2014

Автор-составитель:

Степанова Алиса Юрьевна,

педагог-организатор отдела социально-педагогической деятельности
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Ответственный за выпуск:

Простомолотова Марина Евгеньевна,

заведующий отделом социально-педагогической деятельности
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Технический редактор:

Мосолова Марина Владимировна,

методист информационно издательской деятельности
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Рецензент:

Ульянова Светлана Борисовна

главный специалист отдела по обеспечению деятельности
комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав комитета
по охране здоровья населения и социальному
развитию администрации города Тамбова.

Краткая аннотация:

В данный сборник вошли методические разработки досуговых мероприятий, проведённых в рамках деятельности муниципальной опорной площадки по реализации комплексной программы профилактики правонарушений и преступлений несовершеннолетних в Тамбовской области "Не оступись!" на 2013-2015 годы на базе МБУДО ЦДОД.

Введение

Современное образование предъявляет особые требования к воспитанию и развитию качеств личности учащихся. Концепция духовно-нравственного воспитания предполагает развитие высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях российского народа.

Государство выделяет приоритетные направления стратегии действий в интересах детей: создание эффективных механизмов, способствующих сопровождению и реабилитации семей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, внедрение технологий, ориентированных на удовлетворение потребностей ребенка, обеспечение доступности качественного обучения и воспитания, культурного развития и формирования здорового образа жизни детей.

Дополнительное образование детей – один из социальных институтов детства, который осуществляет обучение, воспитание и развитие личности ребёнка, реализует его потребности в содержательном досуге (продуктивная деятельность, праздники, вечера, походы и т.д.). У педагогов системы дополнительного образования детей имеется широкий спектр возможностей для организации межличностного взаимодействия детей и условий их самореализации (творческая деятельность, встречи с интересными людьми, экскурсии, кинопросмотры с последующим их обсуждением, социально значимые дела, и др.). Это способствует решению задач воспитания и социализации подрастающего поколения, в том числе, детей группы «социального риска».

С июня 2013 года на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра дополнительного образования детей» действует муниципальная опорная площадка по реализации комплексной программы профилактики правонарушений и преступлений несовершеннолетних в Тамбовской области «Не оступись!» на 2013-2015 годы, направленная на социализацию и реабилитацию несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом.

Одной из задач опорной площадки является максимальное вовлечение несовершеннолетних в продуктивную внеурочную деятельность, дополнительное образование, реабилитационные мероприятия в условиях межведомственного взаимодействия с использованием инновационных образовательных услуг и технологий.

В ходе решения данной задачи в первом полугодии 2014 года было проведено 49 мероприятий, которые посетили около 700 учащихся общеобразовательных учреждений города Тамбова в возрасте от 10 до 15 лет, среди них 82 учащихся группы риска. Занятия проходят в форме интегрированных групп, то есть, 70% благополучных детей и 30% - целевой группы.

В ходе мероприятий применяются групповые и индивидуальные формы работы, методы интерактивного обучения, большое внимание уделяется рефлексии занятий. Ряд познавательных программ сопровождается мультимедиа презентациями.

В учреждении оборудован кабинет для проведения мероприятий, оснащенный светодинамическим комплексом «Вредные привычки», который представляет собой три интерактивных стенда, управляемых с помощью сенсорной линейки, несущих информацию о вредном воздействии на организм человека табакокурения, алкоголя и наркотических веществ, и вызывает у детей большой интерес.

В данный сборник вошли наиболее востребованные сценарии досуговых мероприятий различной направленности, апробированные в ходе реализации плана муниципальной опорной площадки на 2014 год.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Познавательно-развлекательная программа, посвященная Дню народного единства «Мы вместе».....	6
2. Физкультурно-оздоровительная программа «В здоровом теле – здоровый дух»...	11
3. Физкультурно-оздоровительная программа «Олимпиада – вперед!».....	14
4. Деловая игра, посвященная Дню дипломатического работника «Имидж российского дипломата»	18
5. Познавательная программа «Все победы начинаются над самим собой».....	22
6. Познавательная программа по профилактике вредных привычек «Наш взгляд».....	24
7. Интеллектуально-развлекательная программа «23 + 8».....	28
8. Экологическая программа «Моя планета - Земля».....	30
Заключение	33
Используемые источники	34
Приложения	35

**посвященная Дню народного единства
«Мы вместе»**

Цель: воспитание у детей чувства патриотизма.

Задачи:

- расширить представления детей о национальных праздниках;
- способствовать развитию патриотизма;
- продемонстрировать детям значение сплоченности в жизни человека и целого народа.

Целевая аудитория: учащиеся 5-6 классов.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши/фломастеры (синий, красный), изображения герба и флага РФ, карточки с зашифрованными словами и кодом для дешифровки.

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Знаете ли вы, какой праздник отмечают 4 ноября? (ответы детей)

Ведущий: Вся Россия отмечает День Народного Единства. Этот день занимает особое место среди государственных праздников современной России. О нем мы сегодня и поговорим.

В ходе нашей встречи я буду задавать вам вопросы о том, о чем буду рассказывать, так что слушайте внимательно.

Скажите, было ли у вас когда-нибудь такое сильное желание, чтоб вас поддержал ваш друг? (ответы детей)

Ведущий: Действительно, порой без доброго слова наших товарищей у нас опускаются руки, и ничего не хочется делать. Сегодня для нас очень важно почувствовать поддержку друг друга. Давайте постараемся окунуться вглубь веков и объединиться так, как в 1612 году сплотились наши предки и совершили подвиг во имя свободы и независимости Родины.

Если забыть о ничтожных обидах,
О разности взглядов на веру и жизнь,
Всем вместе сплотиться
- враги будут биты!
От мощи единства земля задрожит.

Давайте разберёмся, что (или кто) такой народ, что такое единство?

Сделаем мы это в необычной форме: поиграем в ассоциации.

Знаете, что такое ассоциации? (ответы детей)

Ведущий: Ассоциация - это связь, возникающая, когда мы размышляем, когда видим один предмет или слышим слово, а оно вызывает образ другого предмета, связанного с ним. Например, я говорю «небо», а что вы представляете при этом? (ответы детей)

Ведущий: Молодцы!

1. Игра «Ассоциации».

Детям нужно раздать листы бумаги и фломастеры, по одному на небольшую группу (необходимо разделить детей на группы по 4-6 человек). Дети должны написать словами или нарисовать в виде символов ассоциации на понятия «народ» и «единство» (каждой группе по 1 понятию, для этого выдать командам по листу бумаги и фломастеры). Затем ведущий обсуждает с детьми понятия «единство» и «народ» - вызвать по одному участнику из каждой группы. Другие группы записывают те слова, которые не вписали при обсуждении.

Ведущий: Замечательно, друзья! Глубокий смысл заложен в празднике Народного единства. Россия много раз подвергалась испытаниям, не раз переживала

трудные лихие времена, времена войн и вражды. Наступило и в ту пору для России смутное время.

В стране был страшный голод, и на престол вставал то один, то другой царь.

Ушли в историю года,
Цари менялись и народы,
Но время смутное, невзгоды
Русь не забудет никогда!

В Нижнем Новгороде жил в то время Кузьма Минин. На городской площади сказал Минин народу: «...Наше Отечество погибает, но мы можем его спасти. Не пощадим жизни для избавления России». А князь Дмитрий Михайлович Пожарский возглавил ополчение. И пошли ополченцы к Москве – сто тысяч воинов из двадцати пяти городов России.

При войске несли чудотворную Казанскую икону Божьей Матери. Перед решающей битвой воины три дня молили о помощи пред этой чудотворной иконой.

И поднималась Русь с колен.
В руках с иконой перед битвой,
Благословенная молитвой.
Под звон грядущих перемен.

Сейчас мы с вами попробуем понять, насколько важными являются поддержка и сплоченные действия людей, приглашаю вас сыграть в игру. Для этого нам потребуются 10 человек.

2. Игра «Перевернись».

Участники стоят в кругу, держась за руки, лицом в круг. Всем нужно, не разжимая рук, повернуться внутрь круга спиной.

Ведущий: Молодцы, ребята! Скажите, что помогло вам справиться с заданием? (обсуждение)

Ведущий: 4 ноября 1612 года ополченцы Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского вступили в бой с поляками за Москву. Никакая вражеская сила не могла остановить их. На улицах Москвы шли бои, город горел. Польский гарнизон отчаянно сопротивлялся. Но воины Храбро сражались, чтобы победить. И победили!

Вся Россия благодарит Кузьму Минина и Дмитрия Пожарского, которые собрали людей со всех концов страны, чтобы победить Смуту. А сделать это можно было только, объединив народ России.

Деревни, села, города
С поклоном русскому народу
Сегодня празднуют свободу
И День единства навсегда!

В Москве на Красной площади в честь славной победы над поляками был построен храм Казанской иконы Божьей Матери. В этот храм была перенесена икона, находившаяся в рядах ополченцев.

Что еще есть на Красной площади в память о тех событиях? (ответы детей)

Ведущий: Верно, там поставлен памятник, на котором написано «Гражданину Минину и князю Пожарскому. Благодарная Россия».

Работы по созданию этого памятника были начаты в конце 1812 года под руководством скульптора Ивана Мартоса. В начале следующего года большая модель была открыта для публики. Работа была высоко оценена Императрицей Марией Федоровной и членами Академии Художеств.

Памятник установили в 1818 году. Прошло 200 лет с тех пор, как ополченцы освободили Москву, Россия уже успела повоевать с французской армией, как вы думаете, почему русский народ до сих пор помнит события 1612 года? (обсуждение)

Ведущий: Нам необходимо помнить о важных событиях в истории нашего государства, ведь в них участвовали такие же простые люди, как и мы с вами. Ведь если они нашли в себе силы и пошли воевать против поляков, то разве много труда составит нам вовремя выполнить домашнее задание и справиться с работой?

Сейчас я приглашаю тех, кто не участвовал в первой нашей игре «Перевернись».

3. Игра «Близнецы».

Для игры нужно 2 пары участников. Игроки становятся друг к другу боком и обнимаются одной рукой за плечи. Получается, что у правого игрока свободна только правая рука, а у левого игрока – левая. Расцепляться в процессе игры нельзя.

Задание:

1. Собрать разрезанное изображение герба РФ.
2. Раскрасить государственный флаг.

Ведущий: Что у вас получилось? Отлично! Ребята, что вам помогло справиться с заданием? (обсуждение)

Ведущий показывает изображение герба РФ: Для чего нужен герб? (ответы детей)

Ведущий: Государственный герб обязательно изображается на всех важных государственных бумагах, давая всем, кто видит эти бумаги, понять, что они важные и написаны в конкретном государстве.

Для чего нужен флаг? Флаг является одним из важных символов государства. Государственный Флаг России - символ единения и согласия, национальной принадлежности и культуры.

Что означают цвета нашего флага? (ответы детей)

Ведущий показывает изображение флага:

- белый - мир, чистота, благородство, непорочность, совершенство;
- синий - вера и верность, постоянство, твердость духа, доброта;
- красный - энергия, сила, отвага, кровь, пролитая за отечество.

Ведущий: Все эти понятия, которые мы назвали, к кому в нашем государстве их можно применить? (ответы детей)

Ведущий: В первую очередь, это относится к людям, народу. Ведь если б не было нашего народа, не было бы и государства. И не понадобились бы тогда государственные символы.

А государство будет сильнее, когда каждый человек в нем будет отважен, искренен и верен своему слову.

Едино государство,
Когда един народ,
Когда великой силой
Он движется вперед.
Врага он побеждает,
Объединившись в бой,
И Русь освобождает,
И жертвует собой.

Россия – это единая, могучая, бескрайняя и гостеприимная страна, ее населяет многонациональный народ. Даже некоторые иностранцы переезжают к нам, чтобы остаться здесь жить и разгадать загадку русской души.

4. Игра «Дешифровщик».

Детям (группам по 4-6 человек) раздаются листы, на которых написана шифровка числами и код (1 А, 2 Б, 3 В и так далее). Необходимо расшифровать слова, связанные с нашей страной и нашим народом: РОДИНА, ОТЧИЗНА, ЕДИНСТВО, БЕРЕЗА.

Ведущий: Что такое Родина? (ответы детей)

Ведущий: Мы зовем нашу страну Родиной, потому что в ней родились, в ней говорят родным нам языком и все в ней для нас родное.

Что означает слово Отечество? (ответы детей)

Ведущий: Отчеством мы зовем Россию потому, что в ней испокон веков жили наши отцы и деды.

Почему мы едины? (ответы детей)

Ведущий: У нас общая история, территория, государственные символы, народный дух. Недаром в народных сказках Баба-Яга говорит: «Чую я, русским духом пахнет!»

А почему в дешифровщике оказалось слово «береза»? (ответы детей)

Ведущий: Интересно, что береза стала символом России благодаря одному человеку. Речь идет о поэте Сергее Есенине. В его стихотворениях береза стала ассоциироваться с родным домом, с малой родиной, с русской глубинкой. Во многих стихах и песнях о России воспевается белая береза.

«Россия», - шепчут мне березки,
«Россия», - шепчут камыши,
«Россия», - ключ журчит в ложбинке,
И я им тихо вторю: «Русь!»
Мне не трудны твои нагрузки:
Я в поле рос, я чубом рус,
И я люблю тебя по-русски.
Моя березовая Русь!

В нашей стране происходит много разных событий: то праздничных, то тяжелых, но мы можем помочь ей своей любовью. И сейчас я предлагаю вам сыграть в игру, которая так и называется – «Я люблю всех».

5. Игра «Я люблю всех». Ведущий говорит:

- Я люблю всех, но особенно тех, у кого белые носочки (очки, черные пуговицы, красная рубашка и так далее).

Те, у кого есть то, что называет ведущий, должны встать и с места и похлопать в ладоши.

Ведущий: Как вы считаете, вы сейчас были едины, когда играли в игру? Почему? (обсуждение)

Ведущий: У вас совпадали предметы одежды (черты внешности/характера и т.д.). Одни из вас любят носить джинсы, другие брюки, кто-то любит синий цвет, а кто-то желтый. Вы всегда сможете найти себе друзей, которые разделят ваши интересы.

Ребята, вы внимательно сегодня слушали всё, о чем мы с вами говорили?

Сейчас я буду задавать вам вопросы:

1. Какого числа и в каком году наши ополченцы прогнали поляков из Москвы? (4 ноября 1612 года)
2. Кто сподвиг народ созвать ополчение? (Кузьма Минин)
3. Кто возглавил это ополчение? (Дмитрий Пожарский)
4. В каком году был установлен памятник Минину и Пожарскому на Красной площади? (1818)
5. Что написано на памятнике? (Гражданину Минину и князю Пожарскому. Благодарная Россия)
6. Как зовут скульптора, который создал памятник? (Иван Мартос)
7. Что означает белый цвет Российского флага? (Чистоту, мир, благо родство)
8. Почему мы называем, свою страну Родиной? (Потому что в ней родились)
9. Что означает слово Отечество? (Синоним слова «Родина», означающий, что здесь жили наши отцы и деды)
10. Благодаря какому поэту береза стала символом России? (Есенин)

6. Игра «Нарисуй то, что нас объединяет».

Ребятам (по группам) раздаются листы, где они должны вместе нарисовать то, что объединяет русский народ. По одному представителю группы выходят и рассказывают, что они нарисовали.

Ведущий: Нас всех объединяет Россия, и пусть наша любовь к Отечеству послужит общему благу! Друзья, желаю вам всем крепкого здоровья, счастья, успехов в делах. С праздником!

Физкультурно - оздоровительная программа «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: популяризация занятий физкультурой и спортом у подрастающего поколения.

Задачи:

- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать реализации двигательной активности учащихся;
- способствовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, 1 шнур 2 м. длиной, игрушечные машины с привязанными лентами 3 м. длиной, клюшки, шайбы, 4 картонки формата А4, снежки из синтепона, фишки.

Целевая аудитория: учащиеся младшего школьного возраста и 5-х классов.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, друзья! Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного поиграть в подвижные игры поговорить о спорте.

Ведущий делит детей на 2 команды, которые затем выбирают капитана и придумывают название, связанное со спортом.

1. Разминка «Характеристика команды».

Детям даётся задание: к каждой букве из названия своей команды в течение 2 минут придумать и записать расшифровку (для этого выдать командам по листу бумаги и фломастеры). Например: слово СПОРТ - Сильные, Практичные, Олимпийские, Разносторонние, Точные.

Ведущий: Замечательно! У нас есть две очень активные и спортивные команды, готовые соревноваться. За каждую победу вы получите фишки, а в конце наших игр мы назовём победителя, будьте готовы и болейте за свои команды.

Учеными доказано, что каждодневные регулярные физические нагрузки даже в виде небольшой зарядки повышают настроение.

2. Творческое задание. В течение 3 минут каждая команда должна придумать 5 вариантов активных спортивных занятий, которые помогут человеку отвлечься от грустных мыслей. Варианты не должны повторяться.

Фишка вручается той команде, у которой более оригинальные ответы.

Ведущий: Начнем наши соревнования с разминки. Приглашаются по 3 человека из каждой команды.

3. Конкурс «Неуловимый шнур».

На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Ведущий: Молодцы! А сейчас мы устроим свои «гонки на автомобилях».

4. Конкурс «Гонки».

Вызываются команды по 5 человек. Соревнуются по двое играющих. Они берут катушки с лентами, на конце которых привязаны машины. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё ленту. Выигрывает тот, чья машина раньше «доедет до финиша».

Ведущий: Скажите, пожалуйста, в какую спортивную игру можно играть только зимой, если, конечно, не созданы специальные условия?

5. Эстафета «Хоккей».

Игроки из каждой команды по очереди клюшками передвигают шайбы вокруг препятствий до финиша. Побеждает тот, кто быстрее справился и не сбил препятствия.

Ведущий: Вы отлично справились! Давайте немного передохнём. Предлагаю викторину на зимне-спортивную тематику. Вопросы по очереди каждой команде. За правильный ответ получаете по 1 фишке.



6. Викторина:

1. Где пройдут Зимние Олимпийские игры 2014 году?
2. В какой стране проходили 1-е ОИ современности? (1896, Греция, Афины)
3. Сильный ветер со снегом (метель)
4. Как называется скопление снега? (сугроб)
5. Массовое заболевание людей (эпидемия)
6. Средство передвижения (автомобиль)
7. Если хочешь быть здоров - ... (закаляйся)
8. Чистота – залог...
9. Что символизируют пять переплетенных колец? (Единство 5-ти частей света)
10. По скольким видам спорта соревнуются спортсмены на этих ОИ? (15)
11. Что оказывают при посадке и высадке из транспорта больному или инвалиду (помощь)
12. Что нужно сделать, чтобы отвлечься от грустных мыслей? (заняться спортом, активными подвижными играми)

Ведущий: Молодцы! Давайте представим, что на улице много снега. Скажите, через сугробы пробираться легко? Да, довольно затруднительно. Мы сейчас это попробуем сделать.

7. Эстафета «Сугробы».

Игрокам выдаются по две картонки, они переступают с одной на другую, перекладывая их по очереди. Побеждает тот, кто быстрее перешел все «сугробы».

Ведущий: Какие эмоции у нас вызывает снег? (ответы детей)

Ведущий: Нас тянет слепить снеговиков, бросаться снежками.

9. Конкурс «Снежки».

Участники команд становятся в две колонны друг за другом. Необходимо бросить как можно больше «снежков» в кольцо обруча, лежащего на полу. Первый участник берёт «снежок», кидает и убегает в хвост колонны. То же самое делает следующий, пока не закончатся «снежки».

Ведущий: Есть еще один ледовый вид спорта: фигурное катание. В одиночном все достаточно ясно: спортсмену необходимо оттачивать свою технику. А в парном катании сложнее, спортсменам необходимо... Подскажите мне, пожалуйста, что требуется фигуристам для парного катания? (ответы детей)

Ведущий: Доверие, взаимопонимание, умение наблюдать за движениями партнера, взаимопомощь. Давайте попробуем себя в парном фигурном катании.

9. Эстафета «Фигурное катание».

Приглашаются по 4-5 пар от каждой команды (желательно мальчик и девочка). 5 кегель размещают на одной линии на расстоянии друг от друга. Два человека из команды становятся спинами друг к другу и сцепляются локтями. Ведущий партнёр стоит лицом по ходу движения и проводит второго участника змейкой вокруг препятствий, так они возвращаются к команде по прямой линии. Затем выходит следующая пара. Побеждает тот, кто сумел обойти все кегли, не задев их.

Ведущий: Партнёры, которых вели через препятствия, скажите: возникли у вас какие-нибудь сложности в ходе выполнения задания? Ведущие партнеры: для вас было что-то затруднительное? (обсуждение)

Ведущий: Наши соревнования подошли к концу. Сейчас мы узнаем победителя. Происходит подсчет фишек, поздравляют победившую команду.

Ведущий: Друзья, наши игры подняли вам настроение?
Желаю вам быть всегда бодрыми, активными и счастливыми!
До свидания!

**Физкультурно-оздоровительная программа,
посвященная открытию зимней Олимпиады-2014 в Сочи
«Олимпиада – вперед!»**

Цель мероприятия: пропаганда олимпийского движения «Сочи-2014».

Задачи:

- углубить знания детей о возникновении и проведении зимних олимпийских игр и, в частности, игр в Сочи;
- воспитывать интерес к участию в спортивно-игровых мероприятиях;
- содействовать реализации двигательной активности учащихся.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, 1 шнур 2 м. длиной, игрушечные машины с привязанными лентами 3 м. длиной, клюшки, шайбы, 4 картонки формата А4, снежки из синтепона, фишки.

Целевая аудитория: учащиеся младшего школьного возраста и 5-х классов.

Ход мероприятия:

Ведущий 1: Здравствуйте, здравствуйте! Готовы к Олимпиаде? Завтра уже открытие!

Ведущий 2: Чего к ней готовиться? Ты что, спортсмен? Будешь выступать за Россию?

Ведущий 1: Я буду болеть за наших спортсменов. Зимняя двадцать вторая Олимпиада в Сочи – это важное событие для нашей страны.

Ведущий 2: Разве у нас таких Олимпиад больше не было?

Ведущий 1: У нас проходила летняя Олимпиада 1980 года в СССР, а зимние игры впервые.

Ведущий 2: Мы всегда гордимся русской зимой, нашими морозами, а Олимпийские зимние игры впервые?! Да, это событие нельзя пропустить!

Ведущий 1: Ребята, давайте устроим сейчас мини- Олимпиаду.

Ведущие делят детей на 2 команды и дают задание придумать для них название, связанное со спортом.

Ведущий 1: А теперь надо дать характеристику своей команде.

1.Разминка «Характеристика команды».

Задание: в течение 2 минут к каждой букве из названия команды необходимо написать расшифровку. Например: слово ОЛИМП - Олимпийские, Ловкие, Интересные, Меткие, Первые.

Ведущий 1: Замечательно! У нас есть две очень активные и спортивные команды, готовые соревноваться. За каждую победу вы получите фишки, а в конце наших мы выявим победителя, так что будьте готовы и болейте за свои команды.

Ведущий 2: Игры-2014 пройдут на двух площадках. Первая – лыжный курорт «Красная поляна» примет спортивные состязания под открытым небом: бобслей, лыжные гонки, скоростной спуск и т.д.

Ведущий 1: Знаете, что такое бобслей? Почему сани для бобслея называют боб? (ответы детей)

Ведущий 1: Эти сани обтекаемой овальной формы, напоминающей боб.

Ведущий 2: Вторая площадка – это Олимпийский парк в Сочи, там пройдут соревнования в закрытых помещениях:

- Большая и Малая ледовые арены для хоккея;
- Конькобежный центр;
- Ледовый дворец спорта для фигурного катания и шорт-трека;
- Арена для кёрлинга;
- Олимпийский стадион, где пройдут официальные празднества открытия и закрытия Олимпиады;
- Главная Олимпийская деревня.

Ведущий 1: У Олимпиады есть своя символика, какая она? (ответы детей)

- Ведущий 1:** Олимпийский огонь, Флаг с пятью кольцами, которые символизируют континенты мира, объединение и дружбу народов.
У каждой Олимпиады есть свои талисманы. В Сочи будут белый медведь, заяц, снежный барс.
Перед каждыми тренировками и, конечно, соревнованиями спортсмены делают разминку. Вот и мы начнем с разминки.
- 2. Конкурс «Неуловимый шнур».**
Приглашаются по одному участнику команд. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).
Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперёд, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому. Дается 3 попытки. Фишка вручается той команде, на чьей стороне перевес.
- Ведущий 2:** У нас есть автомобили на верёвках с катушками, представим, что это бобслеисты в санях.
- 3. Конкурс «Бобслей».**
Вызываются от каждой команды по 3 человека. Соревнуются по двое играющих. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё ленту. Выигрывает тот, чей «боб» раньше «доедет до финиша».
- Ведущий 1:** В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.
- Ведущий 2:** Первым в программу зимних Олимпийских игр было включено фигурное катание. А какой еще есть спорт на коньках? (хоккей)
- 4. Эстафета «Хоккей».**
Приглашаются по 8 человек от каждой команды. Игроки по очереди клюшками передвигают шайбы вокруг препятствий до финиша. Побеждает тот, кто быстрее справился и не сбил препятствия.
- Ведущий 1:** Сильные и ловкие хоккеисты у нас! А сейчас давайте немного отдохнём и ответим на вопросы викторины Олимпийской тематики. Вопросы задаются по очереди каждой команде. Будьте внимательны. За правильный ответ получаете по 1 фишке.
- 5. Викторина:**
- Ведущий 2:** Где пройдут Зимние Олимпийские игры 2014 году? (В Сочи)
- Ведущий 1:** Какие талисманы будут иметь игры в Сочи? (Заяц, Белый медведь, Снежный барс)
- Ведущий 2:** Какой символ изображен на флаге олимпийских игр? (Пять колец)
- Ведущий 1:** Что символизируют пять переплетенных колец? (Единство 5-ти частей света)
- Ведущий 2:** Какие соревнования проходят на открытых площадках? (лыжный спорт, санный спорт, биатлон)
- Ведущий 1:** Какие соревнования проходят на закрытых площадках? (фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт)
- Ведущий 2:** Как звучит олимпийский лозунг? («Быстрее, выше, сильнее»)
- Ведущий 1:** Как называется комплекс, в котором проживают спортсмены во время Олимпиады? (Олимпийская деревня)
- Ведущий 2:** Главный символ Олимпийских игр? (Огонь)
- Ведущий 1:** Какие по счету зимние игры состоятся в 2014 году в Сочи? (22)

- Ведущий 2:** Где проходили предыдущие зимние олимпийские игры? (В Ванкувере – Канада)
- Ведущий 1:** Что оказывают при посадке и высадке из транспорта больному или инвалиду? (Помощь)
- Ведущий 1:** Как вы думаете, почему я задаю последний вопрос? (ответы детей)
- Ведущий 1:** В современной Олимпиаде введены паралимпийские игры, в которых участвуют спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. В последние годы проводятся игры не только для обыкновенных спортсменов, но и для таких, которые, казалось бы, совершенно не могут принимать участие в Олимпиаде. Это паралимпийские игры.
- Ведущий 2:** Чемпион паралимпийских игр по лыжным гонкам Сергей Шилов, который был спортсменом до получения травмы на позвоночнике, пережил страшную аварию. Переполненный автобус, в котором он ехал, столкнулся с грузовиком и перевернулся. Никто из пассажиров сильно не пострадал, и только Сергея нашли под автобусом истекающим кровью. Он получил серьезные повреждения. Доктора успокаивали мать Шилова тем, что «ему не больно, он ничего не чувствует», и не давали ему надежд на продолжение активных занятий спортом. Однако Сергею все-таки удалось выкарабкаться и вернуться в большой спорт.
- Ведущий 1:** Я считаю, что паралимпийцы – очень сильные духом люди. На играх в Ванкувере паралимпийская сборная завоевала большое количество медалей. Любого болельщика поражает соотношение – на 32 спортсмена у нас 38 медалей: 12 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых.
- Ведущий 2:** Спортсмены-паралимпийцы во время соревнований преодолевают трудности, связанные не только с препятствиями трасс и строгими требованиями к участникам, но и личными физическими особенностями. А, как вы догадываетесь, преодолеть себя бывает порой сложнее всего.
- Ведущий 1:** В следующем состязании мы усложним себе задачу: будем преодолевать трассу, не разнимая ног.



6. Эстафета «Препятствия».

Приглашаются по 6 человек от каждой команды. Игрокам выдаются по две картонки, они переступают с одной на другую, перекладывая их по очереди, не разнимая ног. На картонку необходимо наступать одновременно обеими ногами. Доходя до финиша, надо взять картонки в руки и бегом вернуться к команде, передавая их следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее и без ошибок преодолел трассу.

Ведущий 2: Поговорим немного о фигурном катании. В одиночном все достаточно ясно: спортсмену необходимо оттачивать свою технику и быть лучше других. А в парном катании сложнее, спортсменам необходимо... Подскажите мне, пожалуйста, что требуется фигуристам для парного катания? (ответы детей)

Ведущий 2: Доверие, взаимопонимание, умение наблюдать за движениями партнера, взаимопомощь. Давайте попробуем себя в парном фигурном катании.

7. Эстафета «Фигурное катание».

Приглашаются по 5 пар от каждой команды (желательно мальчик и девочка). 5 булав размещают на одной линии на расстоянии друг от друга. Два человека из команды становятся спинами друг к другу и сцепляются локтями. Ведущий партнер стоит лицом по ходу движения и проводит второго участника змейкой вокруг препятствий, так они возвращаются к команде. Затем выходит следующая пара. Побеждает тот, кто сумел обойти все кегли, не задев их.

Ведущий 1: Наши соревнования подошли к концу, и сейчас мы подсчитаем заработанные каждой командой фишки.

Происходит подсчет фишек, поздравления команды победителей.

Ведущий 2: Друзья, готовы ли вы болеть за наших спортсменов на Олимпиаде в Сочи? Какой зимний вид спорта вам больше нравится? (ответы детей)

Ведущий 2: Так держать!

**Деловая игра,
посвященная Дню дипломатического работника
«Имидж российского дипломата»**

Цель: формирование у подростков представления о профессии дипломатического работника.

Задачи:

- углубить знания учащихся о развитии дипломатии в России;
- развивать умение работать в команде, способность контактировать и слушать других, наблюдать и принимать решения;
- формировать навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Целевая аудитория: учащиеся 7-8 классов.

Оборудование: раздаточный материал с заданиями, ручки, листы.

Ход игры:

Ведущий вводит участников в игру, используя приём ассоциаций, а затем раскрывает тему в теоретической части мероприятия, осуществляя краткий экскурс в историю дипломатии.



Ведущий: Здравствуйте, сегодня 10 февраля, в России этот день отмечен как День дипломатического работника. Дипломаты играют не последнюю роль в политике нашего государства. Развитие любого государства всегда связано с процессом взаимодействия с глобальным мировым пространством. Это взаимодействие является непростой задачей. В каждой стране мы наблюдаем разнообразие традиций, нравов, развития культуры, экономики и так далее.

Один из механизмов взаимоотношений между странами - это дипломатия. Надо помнить, что государство, в первую очередь, образуют люди, которые в нем живут. Поэтому сегодня я предлагаю уделить внимание имиджу дипломата.

Давайте вспомним сейчас, что мы знаем о дипломатических работниках и сформируем наше представление о них. (На каждую букву слова, ответив на вопросы «Кто?», «Какой?», нужно назвать качество дипломата, например: д - деловой, и - интеллигентный и т.д. Определения вписываются в таблицу).

Как вы думаете, почему для России важно, какой человек будет представлять ее на мировой арене? (ответы детей)

Ведущий: Дипломат или группа российских послов для другого государства является зеркалом нашей страны. Известно, что русские дипломаты за границей

появились гораздо позже, чем официальные представители иностранных государств в России. В допетровский период Россия почти не имела постоянных дипломатических представительств в других государствах. Хотя у России есть своя история дипломатии.

В 860 году был заключен первый двусторонний акт - Договор «О мире и любви» с Византийской империей, который означал и первое международное признание Руси. В этот период зарождается посольская служба. Однако с нашествием орды было нарушено единство внешней политики, но уже в XV веке, после создания столицы в Москве и уничтожения ига дипломатия стала единой державной. Именно на 10 февраля 1549 года приходится наиболее раннее упоминание Посольского приказа Ивана Грозного - первого российского внешнеполитического ведомства.

С появлением в Руси императора Петра I и утверждением России как великое европейское государство происходит создание посольств в Голландии, Турции, Дании, Англии и Франции в начале 18 века (1700-1706 годах). Этикет и порядок внешней политики России был выбран с учетом «зарубежного образца».

В 1718-1720 годах Посольский приказ был преобразован в Коллегию иностранных дел. В период ее деятельности были заложены основные принципы и приемы русской дипломатии, которые в дальнейшем совершенствовались. Появились более важные задачи и цели. В 1802 году по манифесту императора Александра I создается Министерство иностранных дел.

К 1913 году Россией была создана разветвленная сеть дипломатических и консульских загранпредставительств. К началу первой мировой войны Россия поддерживала дипломатические отношения с 47 странами и имела более 200 представительств за рубежом.

После Октябрьской революции 1917 года был образован Народный комиссариат по иностранным делам (НКВД), а в марте 1946 года ведомству было возвращено прежнее название - МИД. Советская дипломатия внесла значительный вклад в создание Организации Объединенных Наций. После распада СССР дипломатическая служба обрела свое нынешнее название - Министерство иностранных дел Российской Федерации.

Сейчас, в повседневной деятельности, Министерство руководствуется положениями Концепции внешней политики Российской Федерации.

Выдающиеся дипломаты прошлых веков - такие как Н.И. Панин, А.А. Безбородко, Н.П. Румянцев, А.М. Горчаков, - оставили след не только в российской, но и в мировой истории. К дипломатической службе были причастны выдающиеся деятели русской культуры - Пушкин, Грибоедов, Тютчев и многие другие. Как вы думаете, почему именно русские поэты и писатели были выбраны в дипломатические работники? (ответы детей)

Ведущий: Они были образованные, знали много языков, их культура общения на высоком уровне.

Кто же такой дипломат? Это официальное лицо, уполномоченное осуществлять официальные дипломатические отношения с иностранными государствами.

Скажите, пожалуйста, из чего складывается имидж дипломата? (ответы детей)

Ведущий: Это внешний облик - одежда, обувь, прическа, макияж; манеры поведения - речь, походка, жесты, умение общаться, поведение в конфликтной ситуации.

Как должен быть одет дипломат? Какой должна быть его обувь, прическа, макияж у женщин? Как должен себя держать в процессе переговоров? (ответы детей)

Ведущий: Как вы считаете - какими из представленных характеристик сложнее всего овладеть? (ответы детей)

Ведущий: Умение общаться и вести себя в конфликтной ситуации.

Искусство ведения переговоров – это сложная наука, сопоставимая, наверное, с актерским искусством.



Практические задания.

1. Ведущий делит детей на 5 групп и раздаёт им карточки (см. Приложение 1), где указаны правила общения, которыми необходимо руководствоваться в проведении переговоров и стили поведения в конфликтных ситуациях. Каждой группе необходимо изучить их и сообщить другим группам данную информацию.
2. Каждая группа должна выполнить задание - провести переговоры по проблеме принадлежности южных Курильских островов. Этот территориальный спор между Японией и Россией является неурегулированным со времени окончания Второй мировой войны.



Ситуационная задача: японцы просят присоединить острова к территории Японии. В каждой из 5 групп выделяется 1 или несколько «дипломатов» от России и от Японии (распределяются роли). В разных стилях поведения в конфликте русские дают ответ о том, что они не собираются возвращать острова, а японцы настаивают на своем (каждый пишет себе на листе свой вариант в нескольких предложениях). Другая группа,

выступает в качестве экспертов и оценивает, придерживались ли «дипломаты» заданного стиля. Затем следующие участники озвучивают свои ответы.

По окончании практического задания участники деловой игры обсуждают, что было легко, а что вызвало затруднения.

Ведущий: Много ли нового о дипломатах вы сегодня узнали? (рефлексия)

Познавательная программа «Все победы начинаются над самим собой»

Цели: расширение представлений подростков о понятии «самооценка», формирование положительного отношения к себе.

Задачи:

- углубить знания о различных видах самооценки: завышенная, заниженная, адекватная;
- учить подростков умению определять характеристики поведения человека с адекватной самооценкой;
- способствовать формированию позитивной «Я-концепции».

Целевая группа: учащиеся среднего школьного возраста.

Оборудование: бланки с опросником на уровень самооценки, карточки с характеристиками людей с разным уровнем самооценки, чистые листы бумаги, ручки.

Ход мероприятия:

1. Интерактивная беседа по теме «Самооценка и везение».

Ведущий: Есть люди, которым всегда везёт. А есть неудачники. За что бы они ни брались, всё у них валится из рук, всюду они опаздывают, всюду оказываются последними, никогда не выигрывают и во всём всегда оказываются виноваты. Как объяснить причины таких неудач? (ответы детей)

Ведущий: Психолог сказал бы, что у таких людей заниженная самооценка. Самооценка - это оценка своих качеств, способностей, поступков. Люди с заниженной самооценкой не уверены в себе, малообщительны, пугливы. Они-то часто и считают себя невезучими. А как же ведут себя люди с завышенной самооценкой? (ответы детей)

Ведущий: Конечно, сами слова «завышенное», «заниженное» содержат значение чего-то чрезмерного, далекого от нормы. Завышенная самооценка тоже не украшает человека: такие люди самоуверенны, часто переоценивают свои силы, берутся за непосильные дела и не доводят их до конца. Люди с завышенной самооценкой редко получают признание. Какой же должна быть самооценка человека? (ответы детей)

Ведущий: Вы правы - человек должен оценивать себя реально, то есть таким, каков он есть на самом деле. В этом случае говорят, что у него адекватная самооценка. Адекватная - значит соответствующая действительности.

Ведущий: Давайте сейчас пройдем тест на самооценку.

2. Тестирование на уровень самооценки.

(Приложение 2) Инструкция: Отвечайте быстро, не задумываясь. Помните, что не бывает правильных и неправильных ответов. Есть только ваши ответы. Анкеты анонимны. Дети заполняют бланки, а потом ведущий читает ключ к тесту.

Ведущий: Кто согласен с результатами теста? Кто не согласен? Что вызывает возражения? (ответы детей)

Ведущий: Как же повысить самооценку? На этот счет есть много рекомендаций, упражнений и тренингов. Этим занимаются профессиональные психологи. Но вы и сами можете составить несколько правил, сравнив эти две таблицы. Слева - признаки человека с адекватной, правильной самооценкой, справа - признаки человека с низкой самооценкой (читает, комментирует таблицу на ватмане или на доске). Люди с правильной самооценкой всегда спокойны и уверены в себе, их уважают окружающие. А что же можно посоветовать тем, у кого оценка занижена? Давайте составим для них памятку «Как повысить свою самооценку».

3. Составление памятки «Как повысить самооценку». Каждая группа пишет свою памятку и зачитывает ее.

Ведущий: Человек с адекватной самооценкой часто становится лидером, ведь он доказал свою независимость. Он не боится отстаивать то, что считает правильным. И еще он сумеет помочь тем, кому нужен друг. Его дружба поддержит в них уверенность в себе.

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти.

4. Пантомима «Люди с разной самооценкой».

Ведущий приглашает троих участников. Инструкция: Каждому из вас нужно сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я - режиссёр, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Этот человек... (далее читать по таблице признаки неуверенного в себе человека и с завышенной самооценкой – Приложение 3).

(Дети изображают.)

Ведущий: У всех все прекрасно получилось.

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком. Уверенный в себе не станет отвечать грубо на чужие выпады.

Психологи заметили, что многие люди совсем не знают самих себя. Какая тут может быть самооценка? Они просто оценивают себя так, как оценивают их другие, - чаще всего пренебрежительно. Но для правильной самооценки нужно обязательно узнать себя, спокойно увидеть свои сильные и слабые стороны. Как это сделать?

5. Упражнение «Какой Я?».

Ведущий раздаёт детям листы бумаги. Инструкция: Напишите сверху вопрос, на который вам нужно ответить: «Какой я?» Теперь на каждой новой строчке напишите ответы на этот вопрос. Это должны быть такие характеристики, которые являются действительно важными для вас и потеря которых превратит вас совсем в другого человека. Отвечайте на вопрос быстро, записывайте характеристики в той форме, в какой они приходят в голову.

(Дети выполняют задание.)

А теперь решите, какие из перечисленных качеств вы хотите сохранить и развить (поставьте знак «+»), а от каких хотите избавиться (отметьте их знаком «-»).

(Дети выполняют задание.)

Ведущий: Можно считать, что вы составили план ежедневной работы над собой. Чтобы стать победителем, нужно одерживать победы. Каждый день. Хотя бы маленькую победу над самим собой. Это и будет вашим домашним заданием.

6. Подведение итогов (рефлексия).

Какие впечатления остались от нашего занятия? Довольны ли вы своей самооценкой? Будете ли вы изучать себя, работать над собой? (ответы детей)

Ведущий: Желаю вам быть уверенными в себе и своих силах. У вас всё получится!

**Познавательная программа
по профилактике вредных привычек
«Наш взгляд»**

Цель мероприятия: профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся средней школы.

Задачи:

- развивать у учащихся ценностное отношение к своей личности;
- мотивировать учащихся сохранять собственное здоровье;
- проинформировать о возможных последствиях табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся средней школы.

Целевая группа: учащиеся среднего школьного возраста.

Оборудование: чистые листы, пластмассовый куб из детского набора, записки с описанием последствий табакокурения, алкоголизма и наркомании, полезными и вредными привычками.

Ход мероприятия:

Участники мероприятия сидят на стульях по кругу.

Ведущий: Не секрет, что использование токсикоманических веществ в последние годы довольно широко распространилось в молодежной среде. И поэтому, согласно пословице «предупрежден – значит, вооружен», мы с вами поговорим сегодня о вредных привычках.

Ведущий: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Итак – начали: Правая рука к правой руке! – Спина к спине! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Носок к носку! – Лоб ко лбу! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку! Молодцы!

1 Игра «Необычное приветствие».



Ведущий: Садитесь на места, пожалуйста. «Здравствуйте!» При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья.

Как вы думаете, по какой причине родители, учителя так часто говорят с вами о вреде курения, алкоголя, наркотиков? (ответы детей)

Ведущий: Мы хотим, чтобы вы - подрастающее поколение, стали лучше, чтобы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось укреплять свое здоровье. Одна мама девочки-подростка в беседе со мной сказала, что для нее очень важно помочь своей дочери вырасти здоровой. Давайте сегодня выработаем свой взгляд на вредные привычки, но и постараемся понять взрослых людей.

2. Интерактивная беседа.

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям)
- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные)
- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)
- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)
- Как вы думаете, отчего у человека могут появиться вредные привычки? (хотел поднять себе настроение, пошел на поводу у других)
- Наблюдали ли вы ситуации, когда кто-то кому-то предлагал попробовать сигареты или алкогольные напитки? Такие ситуации иногда бывают. Соглашались те люди или отказывались? Трудно ли было отказаться? (ответы детей)
- Какими словами обычно уговаривают попробовать закурить или попробовать наркотики? (говорят, что это поможет снять стресс, успокоиться, почувствовать удовольствие)

Ведущий: Если человек отказывается посещать спортивную секцию, но соглашается на уговоры, чтобы покурить с кем-то, кто уговаривает вас это сделать, что можно сказать о нем? (ответы детей)

Ведущий: Можно ли сказать, что у такого человека слабая сила воли? (ответы детей)

Ведущий: Здоровый образ жизни зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему организму. Человек - сам себе не враг.

3. Упражнение «Сохрани свое «Я»».

Ведущий: Я даю вам этот куб. Он олицетворяет наше Я, нашу многогранную душу, наше здоровье. Когда мы общаемся, мы обмениваемся и частичками души, и поэтому нам обидно, если нас предают, чувствуем дискомфорт, если на нас оказывают давление. Сейчас мы будем передавать куб по кругу друг другу с закрытыми глазами. Необходимо делать это аккуратно, не повредив оболочку нашего «Я», не уронив. Глаза открывать запрещается.

Когда куб вернулся к ведущему:

Вот так примерно наполняется наша душа от общения с другими людьми. Что хорошего и не очень она для себя откроет в этом мире зависит от нашего желания.

Обычно все последствия воздействия вредных веществ на организм проявляются не сразу. Например, от наркотиков человек сначала испытывает чувство эйфории, а потом болезненные ломки превращают его в зависимого от одного-единственного вещества. Все проявления жизни, которыми он мог бы воспользоваться для поднятия своего настроения, просто утрачивают краски. И начинать что-то сначала бывает уже поздно.



Получается, что тревогу о вредных привычках бьют не просто так. Наукой уже доказано вредное влияние курения, употребления алкоголя и наркотиков. Давайте проверим, о чем на самом деле молчат те, кто нам предлагает покурить/выпить.

4. Упражнение «Выбор».

В вазе лежат карточки, на которых указаны последствия вредных привычек: снижение иммунитета, слёзы близких людей, презрение окружающих, неухоженный, болезненный вид, и так далее (Приложение 4). Предлагается первому участнику вытянуть бумажку, прочитать, что там написано и подумать: предложить следующему вытянуть или нет? И так делает каждый.

Ведущий обсуждает со всеми участниками их выбор.

5. Прослушивание интерактивных стендов.

Ведущий: А сейчас с помощью наших интерактивных стендов мы узнаем, какие последствия нас ждут.

6. Творческое задание «Реклама хороших привычек».

Ведущий: Представьте себе, что вы работаете в рекламном агентстве. Поделитесь на группы по 3 человека. Вы получили задание – сделать рекламу хороших привычек (выдать каждому ключевые слова, Приложение 5). Продолжительность рекламы – 3 минуты. Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию.

Каждая группа выходит рекламирует одну из хороших привычек.

Ведущий: Давайте поаплодируем друг другу. Ваши аплодисменты – это не только благодарность другим, но еще и массаж ваших ладоней, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в концертном зале, тем лучше настроение у зрителей.

Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

7. Упражнение «Стена здоровья и самоуважения».



7. Упражнение «Стена здоровья и самоуважения».

Ведущий: А в завершении нашей встречи мы соберем с вами «Стену здоровья и самоуважения». У нас на столе лежат «кирпичики», на которых указаны дела, которыми занимаются люди, сохраняющие своё здоровье и хорошее настроение. Но среди них есть и вредные привычки (Приложение 6). Каждый из вас выберет понравившийся «кирпичик» и, прочитав, решит, подходит ли он для постройки «Стены здоровья и самоуважения» или нет.

Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, выкладывают «кирпичики» в виде стены по два в столбик. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор.

Ведущий: Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

9. Рефлексия. Упражнение «Шесть шляп».

Учащиеся делятся на группы. Каждая из них «надевает» шляпу определенного цвета. Обладателям шляп необходимо дать оценку событиям, фактам, результатам деятельности в ходе мероприятия в зависимости от цвета.

- **Белая шляпа** символизирует конкретные суждения без эмоционального оттенка.
- **Желтая шляпа** – позитивные суждения.
- **Черная** – отражает проблемы и трудности.
- **Красная** – эмоциональные суждения без объяснений.
- **Зеленая** – творческие суждения, предложения.
- **Синяя** – обобщение сказанного, философский взгляд.

Ведущий: Спасибо вам, до свидания!

Интеллектуально-развлекательная программа «23 + 8»

Цель: создание дружеской атмосферы в детском коллективе.

Задачи:

- содействовать реализации двигательной активности детей;
- развивать умение работать в группе и индивидуально;
- воспитывать культуру поведения и общения учащихся.

Целевая аудитория: учащиеся младшего школьного возраста и 5-х классов.

Оборудование: 2 подноса, 2 полотенца кухонных, 2 воздушных шара, 2 кегли, карточки с буквами К, О, М, А, Н, Д, И, Р – 2 экземпляра, веревка, карточки со словами «танк», «цветок», «солдат», «туфли», «пистолет», «торт», «шинель», «подарок», фишки, игровая музыка, проигрыватель.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Мы сегодня с вами собрались на праздничное мероприятие, посвященное празднованию Дня защитника Отечества и 8 Марта. Я желаю вам успехов и весёлого настроения. Для проведения конкурсов нам нужно разделить на 2 команды. За каждую победу вы будете получать фишки, в конце нашего праздника мы подсчитаем, у кого их больше. 23 февраля и 8 марта – праздники. Непременный атрибут праздника – праздничный стол. Нам необходимо «накрыть стол».

1. Эстафета «Официанты».

От каждой команды приглашаются по 6 участников. На стуле лежит поднос с воздушным шариком, на спинке стула – полотенце. Каждый участник команды должен полотенце перекинуть через левую руку, а в правую взять поднос с шариком и пронести до финишной линии, обогнуть препятствие (кеглю) и вернуться назад, поставив поднос на стул и повесив на спинку полотенце. Только после этого следующий участник может продолжить игру. Главное – не уронить воздушный шар. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

2. Игра «Праздничные угощения».

Ведущий: Представьте, что вас пригласили на праздник, столы уже накрыты. На столах выставлены разные кушанья, но все на букву «К» или «С». Назовите как можно большее количество возможных угощений на эти буквы.

1 команда: «К» - курица, кутя, каша, картошка, кислая и квашеная капуста, кефир, компот, киви, канапе, креветки, крендель, кабачки, котлеты, конфеты, кукуруза, какао, кофе, калач, камбала, кальмар, каштан, каравай, карп, карамель, квас, кекс, кебаб, кисель, кетчуп, килька, корюшка и т.д.

2 команда: «С» - салат, свёкла, суп, сок, сыр, сырники, сельдь солёная, селёдка под шубой, спаржа, сухари, сухарики, соус, сёмга, скумбрия, сайра, слива, смородина красная, черная и белая, свинина, салями, слойка, сэндвич, сардина, сливки, сердце, спагетти, сардельки, сосиски, солянка, стофато, сметана, салака, сочиво, сервелат, сырный суп со спаржей, свекольник, сельдерей и т.д.

Сколько перечислено кушаний — столько очков получает каждая команда.

3. Конкурс на сообразительность.

У каждой команды по 8 букв — К, О, М, А, Н, Д, И, Р. Ведущий задает вопросы, а команды из данных букв быстро собирают нужное слово.

Ведущий:

- Начальник военной части. (Командир)
- Чтобы слепить снеговика, его нужно скатать. (Ком)
- Подарок или талант. (Дар)

- Тоже что и фильм. (Кино)
- Говорят, что он тесен. (Мир)
- Все дороги ведут в ... (Рим)
- Пищит, кусает, спать мешает. (Комар)
- Чтобы открыть сейф, его нужно ввести. (Код)
- Красная, чёрная и заморская баклажанная. (Икра)
- Противопехотная, противотанковая, а бывает кислая и недовольная. (Мина)

Количество баллов определяется количеством слов.

Ведущий: А сейчас музыкальная пауза! Какой же праздник без музыки и танцев?

4. Конкурс «Танец под веревкой».

Приглашаются по 5 человек из команды. Двое помощников держат веревку выше голов участников, они, танцуя, проходят под ней. А потом веревку опускают постепенно ниже. Кто зацепит веревку, тот выбывает из конкурса. Выигрывают самые гибкие и смекалистые.

5. Игра «Крокодил».

От каждой команды выходит по 1 человеку по очереди (максимум 4). Они вытягивают карточки, на которых написано, кого или что необходимо изобразить. Остальные участники команд должны угадать слово (танк, цветок, солдат, туфли, пистолет, торт, шинель, подарок).

Количество баллов определяется количеством отгаданных слов.

6. Викторина.

Участвует вся команда. Задается вопрос, время на размышлении – 1 минута. Получает очко та команда, которая ответит правильно.

Вопросы:

1. Что нужно сделать, чтобы отпилить ветку, на которой сидит ворона, не потревожив ее? (Подождать, пока она улетит)
2. Чьи это слова «Тяжело в ученье – легко в бою»? (Суворов)
3. Как называются наплечные знаки в русской армии и флоте? (Погоны, эполеты)
4. Шли два человека и разговаривали. «Она белая», — говорит один. «Нет черная», — говорит другой. «У меня есть еще и красная», — говорит первый». О чем идет разговор? (О смородине)
5. Что общего между деревьями и винтовкой? (Ствол)
6. Как называется подросток, изучающий морское дело? (Юнга)
7. Электровоз движется с юга на север, ветер дует с запада. В какую сторону будет лететь дым? (Дыма нет)
8. Что случится тридцатого февраля? (Ничего: в феврале 28 или 29 дней, 30 не бывает)
9. Когда человек стоит на часах? (Когда он часовой)
10. Как зовут женщину, которая первой поднялась в небо на аппарате тяжелее воздуха? (Баба-яга)

Ведущий: Кого мы всегда поздравляем на 8 Марта? (ответы детей)

Ведущий: Маму! Давайте подумаем, какие комплименты заслуживают наши мамы.

7. Конкурс комплиментов.

Команды поочередно придумывают комплименты маме, не повторяясь. Побеждает команда, сделавшая большее количество комплиментов. Количество баллов определяется количеством комплиментов.

Ведущий: Я думаю, ваши мамы будут счастливы, когда вы поздравите их с праздником. А теперь, вне конкурса я прошу вас за 2 минуты, пока звучит музыка, придумать поздравления друг другу – девочки – мальчикам, а мальчики – девочкам.

Каждая команда представляет свои поздравления.

Происходит подсчет баллов, поздравление победителей.

Экологическая программа «Моя планета - Земля»

Цель: воспитание ценностного отношения подростков к природе.

Задачи:

- углубить экологические знания учащихся;
- мотивировать познавательный интерес к различным проявлениям природы;
- развивать чувство ответственности за сохранение природы на планете.

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов.

Оборудование: DVD-фильм «Удивительная природа», проектор, экран, компьютер.

Ход мероприятия:

Ведущий: Наша планета называется Земля, её освещает солнце, поэтому на ней светло, её окружает слой озона, поэтому есть кислород, которым дышит всё живое, на ней есть вода – поэтому есть жизнь.

Все наши мечты – о хорошем будущем, прекрасной Земле. Однако наша планета сильно загрязнена. Мы ещё не осознаём опасности, но смогут ли жить на этой планете будущие поколения?

С каждым днём кислорода на Земле становится всё меньше, а выхлопных газов, химических фабрик, металлургических заводов и транспорта всё больше и больше.

Учёные подсчитали, что ежегодно во всём мире в водоёмы попадает столько вредных веществ, что ими можно было бы заполнить 10 тысяч товарных поездов.

В результате деятельности человека во многих реках Европы (Сене, Дунае, Рейне и др.) уже нельзя купаться.

Усиленно идёт вырубка лесов. За последние 20 лет человек вырубил столько леса, сколько было уничтожено за всё его предыдущее существование. Значит, лесные животные теряют свой дом и обречены на гибель.



Вопрос «Куда же деть мусор?» становится всё актуальней. Я убеждена, что если каждое утро из своего окна вы будете видеть красивое дерево, красивую улицу, дом или пейзаж, вы будете чувствовать себя лучше и проживёте дольше. Если же вы будете из своего окна видеть мусорную яму, грязный двор, унылые серые здания, чахлые погибающие деревья – это и будут ваши отрицательные эмоции.

Чистота начинается с нас самих, с нашего отношения к окружающей среде, с того места, где мы живём, работаем, учимся.

Сегодняшнее население Земли – общество суперпотребителей. На каждого из нас в год затрачивается 20 тонн сырья, а большая его часть (97%) идёт в отходы.

Планета наша огромна. И за целую жизнь не может человек обойти её всю, от края до края. Давайте проверим, что вы знаете об окружающем мире.

1. Викторина:

1. Я поэт, зовусь я Цветик,

От меня вам всем приветик. – Из какого произведения эти стихи? (Н.Н.Носов Приключения Незнайки и его друзей)

1. «Есть такое твёрдое правило. Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок и сразу же приведи в порядок планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это скучная работа, но совсем не трудная». – Из какого произведения эти слова? (А. Сент-Экзюпери «Маленький принц»)

1. Продолжите стихотворение:

Колокольчики мои,

Цветики степные! («Что глядите на меня, тёмно-голубые?», А. Толстой)

2. Эти простые цветы похожи на маленькое солнце с золотыми лепестками-лучами. Созревшие их семена собраны в лёгкий пушистый шарик. О каком цветке идёт речь? (Одуванчик)

3. О ней поют поэты всех веков,

Нет в мире ничего нежней и краше,

Чем этот свиток алых лепестков,

Раскрывшийся благоуханной чашей. –

О каком цветке идёт речь? (О розе)

4. Кто написал сказку «Каменный цветок»? (П.П. Бажов)

5. Какой сказочный персонаж родился в цветке? (Дюймовочка)

6. Какой необыкновенный цветок описал С.Т. Аксаков? (Аленький цветочек)

7. Какой цветок полицейские всего мира считают врагом? (Мак)

Ведущий: Богата и разнообразна природа нашей Родины. На суше, в воздухе, в воде и под водой - всюду кипит жизнь. Сколько интересного можно увидеть в лесу, в поле, на реке и даже около нашего дома, если внимательно ко всему присмотреться. Природа хороша во все времена

2. Вопросы:

1. В Древней Руси этого зверька называли векша. Он грациозен и красив. Его детёныши рождаются голенькими, зато потом щеголяют в рыжих пушистых нарядах. Зверёк очень доверчив. (Белка)

2. Это насекомое хранит удивительную тайну: сидя на травинке в Подмоскovie, оно способно почувствовать даже незначительное землетрясение в Японии. (Кузнечик)

3. Этих птиц любят за их веселый нрав. Они прекрасные звукоподражатели и часто поют зябликом, дроздом, квакают лягушкой, лают собакой. От них много пользы. Весной они ходят по полям, собирая личинок и насекомых, зимовавших в земле. Летом поедают большое количество гусениц и жучков-листоедов. (Скворец)

4. В России этого жучка издавна называли «солнышко». Он красненький и кругленький, очень добродушный и безобидный, - никому не опасен, кроме тли. На сгибах ножек у него появляется жидкость, похожая на молочко, что и натолкнуло людей на имя, данное этому жучку. (Божья коровка)

5. Время цветения этого кустарника апрель, май. Плоды созревают в августе. Они овальные, сочные, ярко-красные и сидят прямо на стволе и ветках. В названии этого кустарника упоминается всем известный хищный зверь. (Волчья ягода)

6. Кто не удивляется их трудолюбию и терпению. Ежегодно они могут приносить в свой дом килограмм всякой добычи. Этим они полезны лесному хозяйству. Но они

разводят, как пастухи массу тлей – в этом их вред, который, однако, очень мал по сравнению с пользой. (Муравьи)



Ведущий: А сейчас давайте посмотрим, как красива наша планета и как хрупка.

3. Просмотр эпизодов видеофильма

«Удивительная природа».

4. Рефлексия.

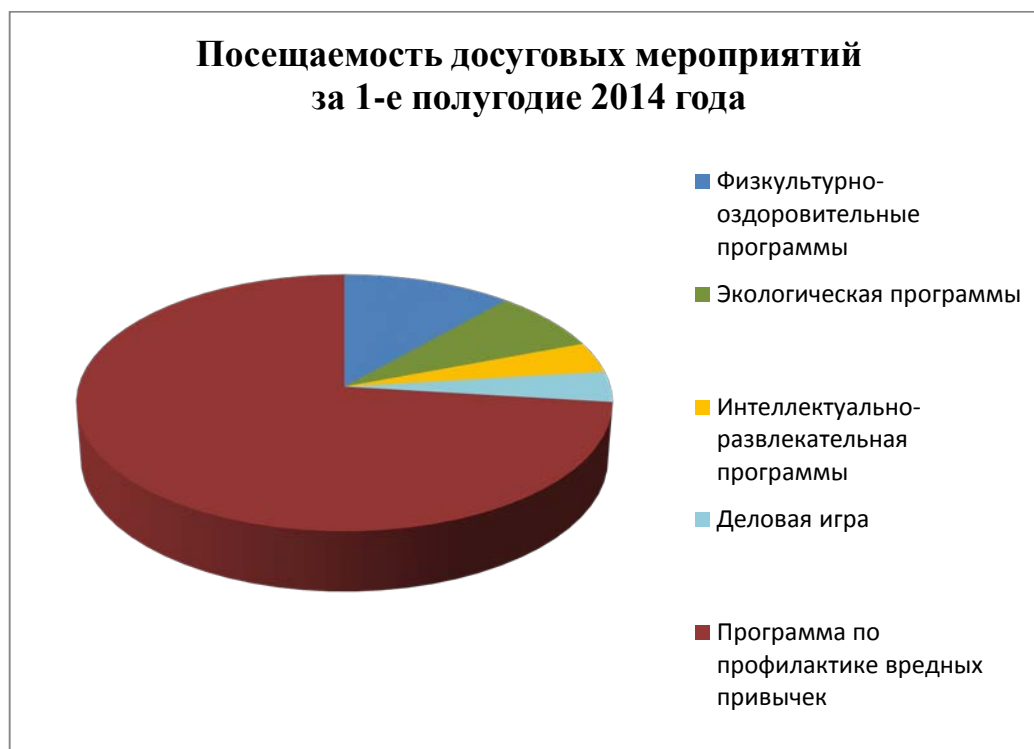
Ведущий: Красива ли природа, которая нас окружает? (ответы детей)

Ведущий: В советских фильмах часто показывают, как старшеклассники со своими друзьями в походы, ставят палатки в лесу, поют песни у костра, ходят на байдарках. А вы увлекаетесь походами на природу? Убираете ли вы за собой мусор? (ответы детей)

Ведущий: Давайте создадим чистоту и уют в нашей школе, классах, на своих улицах. Завтрашний день Земли будет таким, как мы создадим его сегодня.

Заключение

Анализ посещаемости мероприятий опорной площадки за 1-е полугодие 2014 года показал, что наиболее востребованной педагогами и подростками является программа по профилактике вредных привычек с использованием светодинамического комплекса «Вредные привычки»:



Используемые источники:

1. 4 ноября 1612 года II ополчение Минина и Пожарского освободило Москву. http://uznaika.ucoz.ru/news/4_nojabrja_1612_goda_ii_opolchenie_minina_i_pozharskogo_osvobodilo_moskvu/2012-10-10-28.
2. DVD-фильм «Удивительная природа» / документальный, 2012, режиссер: Артур Мак Маон, изготовитель: ЗАО «ЛАЗЕР-ВИДЕО МУЛЬТИМЕДИА».
3. Буканова М.С. Живая планета: Сценарий мероприятия, посвященного проблемам охраны окружающей среды. – 2004. – №8.
4. Внеклассное мероприятие «Путь к успеху «Я выбираю жизнь»». URL: <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/vneklassnoe-meropriyatie-put-k-uspekhu-ya-vybirayu-zhizn>.
5. Гудимов В. Школьный праздник, посвященный Дню Земли. Воспитание школьников. – 2001. – №1.
6. Данилова М.З. Занимательная экология. Воспитание школьника. 2005. №5
7. Желтова Е.Е., Моисеева С.В. «Земля – планета будущего» Школьный праздник. Биология в школе. – 2003. – №5.
8. Имидж и дипломатия. URL: <http://evartist.narod.ru/text10/80.htm>.
9. Методическая разработка классного часа для 8 класса на тему: Здоровый образ жизни. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/shelaumova-tatyana/metodicheskaja-razrabotka-klasnogo-chasa-v-8-klase-na-temu-bud-zdorovym-na-vstreche-s-sochi-2014.html>.
10. Олимпийский парк (Сочи). URL: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_\(Сочи\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)).
11. Основные межличностные стили разрешения конфликтов. URL: http://www.plam.ru/psiholog/psihologija_lichnosti_konspekt_lekcii/p21.php.
12. Открытое мероприятие по профилактике вредных привычек. Ток-шоу «Пусть говорят» на тему «Учусь говорить «нет!»». URL: <http://festival.1september.ru/articles/620928/>.
13. Паралимпийские игры. URL: http://pskoviana.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=636:2012-07-30-05-34-01&catid=76.
14. Психологические классные часы 8 класс. URL: <http://www.c-psy.ru/index.php/teacher/classhour/5379--8->.
15. Сценарий праздника к Дню 8 Марта. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/stsenarii-prazdnika-k-dnyu-8-marta>.
16. Сценарий праздничной программы «День Народного Единства». URL: <http://www.prodlenka.org/drugie-stsenarii-prazdnikov/stsenarii-prazdnichnoi-programmy-den-narodnogo-edinstva.html>.
17. Что символизируют цвета на российском флаге? URL: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/95001-что-символизируют-цвета-на-российском-флаге.html>.
18. Экологические сценарии. Педсовет. – 2000. – №6; 2001. – №6; 2003. – №6; 2004. – №11.

Дипломатический представитель

В ведении переговоров должен уметь:

- сохранять рассудительность даже при внешнем на него давлении;
- нейтрализовать возможность психологического давления для сохранения своего разума и своих суждений;
- сохранять сдержанность в процессе ведения переговоров;
- уметь «держать паузу», что очень важно при ведении длительных и напряженных переговоров.

Как правильно вести диалог с собеседником:

- необходимо быть психологически настроенным на состояние собеседника и собственное актуальное состояние;
- безоценочно воспринимать личность партнера;
- воспринимать партнера как равного, имеющего право на собственное мнение;
- ведя переговоры, говорить об имеющихся проблемах и нерешенных вопросах;
- говорить от своего имени.

Основные стили разрешения конфликтов

1. Стил конкуренции.

Человек, использующий данный стиль, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путём. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Этот стиль эффективен, когда вы обладаете определённой властью, уверены, что ваше решение или подход в данной ситуации правилен.

Неблагоприятный и малопродуктивный исход, когда никто из участников не принимает во внимание позицию, мнение другого. Пример: «Я иначе говорить не умею и не собираюсь под кого-либо подстраиваться».

2. Стил уклонения.

Этот стиль реализуется тогда, когда человек не отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы или просто уходит от разрешения конфликта. Вы можете использовать данный стиль, когда затрагиваемая проблема не столь важна для вас, когда вы не хотите тратить силы на решение или когда чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении.

Он рекомендуется также в тех случаях, когда вы чувствуете себя неправым, или когда ваш оппонент обладает большой властью, или же у вас нет серьёзных оснований для продолжения отношений с этим человеком.

Уклонение, избегание – исход такого конфликта – просто откладывание его.

3. Стиль приспособления.

Человек, использующий этот стиль, действует совместно с партнёром по общению, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы можете воспользоваться им, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существенен для вас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, где вы не можете одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью. Вы можете прибегнуть к такой стратегии, если в данный момент необходимо несколько смягчить ситуацию, а потом вы предлагаете вернуться к этому вопросу и отстоять свою позицию. Также этот стиль полезен, если вы чувствуете, что важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения.

К сожалению, не всегда приспособление помогает полностью решить конфликт и даже может усугубить его, если внутреннее противоречие у одного из участников остаётся.

4. Стиль сотрудничества.

Следуя стилю сотрудничества, человек активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свою позицию, но старается при этом учитывать интересы другой стороны. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с другими подходами к конфликту, поскольку сначала открыто заявляются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем происходит их обсуждение. Желательно использовать именно этот стиль, если решение проблемы очень важно, и вы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг друга.

5. Стиль компромисса.

Пользуясь им, люди сходятся на частичном удовлетворении желаний и интересов каждой конфликтующей стороны. Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда вы и другой человек хотите одного и того же, но знаете, что одновременно это для вас невыполнимо. Вы хотите прийти к решению быстро, вас может устроить временное решение, вы готовы поменять первоначальную цель.

Компромисс позволит вам сохранить хорошие взаимоотношения.

Для этого необходимо открыто обсуждать мнения и позиции, направленные на поиск решения, наиболее удобного и приемлемого для обеих сторон. Партнёры выставляют аргументы в свою и чужую сторону, не принуждают в одностороннем порядке к одному единственно возможному варианту. Стороны вырабатывают «среднее решение», что видно из следующего примера с телефонным разговором: «Я попрошу мне звонить только в обеденный перерыв, если это несрочный разговор».

Человек с адекватной самооценкой	Человек с низкой самооценкой
<ol style="list-style-type: none"> 1. Спокойное отношение к мнению окружающих. 2. Ровное, сдержанное поведение. 3. Низкая влюбчивость. 4. Отсутствие кумиров. 5. Спокойное отношение к моде. 6. Здоровая принципиальность и умение уступать. 7. Неприязнь к спорам и выяснению отношений. 8. Умение встать на место другого. 9. Умение больше отдавать, чем брать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страхи по поводу того, «что обо мне думают». 2. Сильные эмоции. 3. Повышенная влюбчивость. 4. Постоянное наличие кумиров. 5. Зависть к вещам и поступкам других людей. 6. Беспринципность или чрезмерная принципиальность. 7. Любовь к спорам. 8. Неспособность встать на место другого. 9. Желание больше брать, чем отдавать

Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»***Инструкция***

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

Опросник

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну,
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ к тестовому заданию

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла «часто» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себ

Последствия табакокурения, приём алкоголя и наркотических веществ

Слёзы близких	Отчаяние	Болезни	Преждевременное старение
Страдание	Нарушения детородных функций	Непонимание окружающих	Разрушенная дружба
Депрессия	Ссоры с родными	Измученный вид	Сплетни

Ключевые слова для рекламы полезных привычек

СПОРТ, ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ
ТАНЦЫ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, БОДРОСТЬ ДУХА
СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ, УСПЕХ

Стена здоровья и самоуважения

Заниматься спортом	читать книги	есть много сладкого	есть много жареного и копченого
делать утреннюю гимнастику	много смотреть телевизор	следить за одеждой	закаляться
курить	умываться	долго играть в компьютерные игры	много времени проводить на воздухе
чистить зубы	не чистить зубы	употреблять спиртные напитки	правильно питаться
соблюдать режим дня	вовремя учить уроки	заниматься музыкой	рисовать
грызть ногти	помогать маме		