

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области
«КОЛЛЕДЖ ЦИФРОВЫХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**Методическое пособие «Тематические часы общения»
(в помощь кураторам учебных групп)**

Тюмень 2020

Рецензент - преподаватель высшей квалификационной категории, магистр педагогики С.А. Просверенникова.

Методическое пособие «Сборник часов общения» (в помощь кураторам учебных групп) / Сост. Я.А.Елисеева. – Тюмень: ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий», 2020. - 77 с.

В методическом пособии представлены подробные разработки тематических часов общения для обучающихся Колледжа цифровых и педагогических технологий. Материал представлен в пособии в виде трех тематических разделов, которые соответствуют направлениям воспитательной работы - духовно нравственное воспитание, воспитание профессионала, а также формирование здорового образа жизни. Каждый раздел состоит из цикла часов общения. В содержании занятия описаны цели, задачи, оборудование, а также подробный план работы с пояснением к каждому этапу. Занятия дополнены приложениями с материалами, которые необходимо использовать при проведении часов общения.

Пособие адресовано кураторам учебных групп, педагогу-организатору, заместителям директоров по воспитательной работе, а также может быть использовано педагогами дополнительного образования.

Введение

Данная методическая разработка создана в качестве примера, показывающие как можно организовывать и проводить часы общения с обучающимися. Основная цель методического пособия - способствовать накоплению опыта куратора в проведении часов общения, который позволит перейти от воспитания, нацеленного на содержание, к воспитанию, направленному на развитие компетенций, а также развить у педагога навыки планирования интерактивных часов общения, пробудить творческий потенциал.

Проведение часов общения, не требует от педагогов дополнительных знаний в области психологии, т.к. алгоритм занятий – простой и эффективный. В отличие от традиционных часов общения, когда педагог работает фронтально и активны обычно несколько лидеров, а остальные включаются в работу только время от времени или остаются пассивными, в представленных занятиях все обучающиеся максимально вовлечены в процесс решения поставленных задач и получают возможность самореализации благодаря различным творческим методам и формам, в первую очередь работе в парах и малых группах. Вопросы и задания составлены таким образом, чтобы обучающиеся могли высказать своё мнение, продемонстрировать свои убеждения в действии, обсудить и подискутировать, порассуждать. Роль куратора при проведении часов общения не «носителя истины», призывая усвоить готовые ценности и нормы поведения, а «помощника», который организует учебные, жизненные ситуации, в которых обучающиеся самостоятельно приходят к выводам о возможных путях решения поставленных задач, выбирают близкие им ценности, самостоятельно принимают решения о наиболее подходящих для них моделях поведения, создают условия для развития у обучающихся навыков рефлексии.

Данная методическая разработка создана в качестве примера, показывающие как можно организовывать и проводить часы общения. Кураторы могут использовать данные разработки для создания своего аналогичного занятия.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Духовно-нравственное направление	5
1.1. Моя самооценка-мой путь к успеху!	5
1.2. Культура межнационального общения	10
1.3. Семейное счастье в моих руках!	15
1.4. Толерантность к другим: разные миры	22
2. Профессионально-ориентирующее направление	27
2.1. Сессия на «Ура!»	27
2.2. Мое первое собеседование	34
2.3. Я - профессионал!	39
2.4. Как успевать жить и работать	46
3. Спортивное и здоровье сберегающее направление	54
3.1. Жизнь как наивысшая ценность	54
3.2. Умей сказать НЕТ!	62
3.3. Борьба с ВИЧ: толерантность как лекарство	72
Список литературы	77

1.Духовно-нравственное направление

Занятие № 1 «Моя самооценка-мой путь к успеху!»

Цель: Формирование позитивной установки на развитие адекватной самооценки.

Задачи:

1. Проанализировать компоненты «Самооценки»
2. Показать связь понятий «Самооценка» и «Уверенность в себе», оказывающих влияние на успешность человека.
3. Содействие формированию умения анализировать свою деятельность
4. Содействие формированию коммуникативных и лидерских качеств.

Форма проведения: внеаудиторное занятие (час общения).

Методы обучения: методы активного обучения – имитационные упражнения с применением элементов игровых педагогических технологий и технологии критического мышления.

Оборудование:

1. Компьютерная презентация.
2. Рабочий бланк по количеству участников (Приложение 1)
3. Лестница «Успеха» (Приложение 2)
4. Ватманы, клей, маркеры, нарезка из журналов и газет.
5. Результаты диагностики «Моя самооценка»

Общее время проведения занятия: 1 академический час

План занятия:

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- выявление уровня информированности студентов по данной теме;
- оглашение результатов предварительного тестирования «Самооценка»;
- выполнение упражнения «Уникальность каждого»;
- работа в группах «Образ успешного человека»;
- выполнение упражнения «Мои достоинства».

3. Заключительный этап:

- выполнение упражнения «Лестница успеха»
- Подведение итогов. Рефлексия

Ход занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в микро группах. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Проблемный блок

Студенты отвечают на поставленные вопросы (ключевым словом является «Самооценка»)

- Как вы думаете, от чего зависит жизненный успех человека?
- Задумывались ли Вы, сколько раз в день Вы себя оцениваете? Сравниваете? А по каким критериям?

Примечание: выслушайте мнение обучающихся и подведите к поминанию того, что от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Стадия вызова

- Как вы понимаете значение понятия «Самооценка»?

Примечание: выслушайте мнение обучающихся и дайте научное определение данному понятию.

Информационный блок

1. *Напомните обучающимся, что перед подготовкой к часу общения в группе была проведена диагностика «Мой уровень самооценки».*
2. *Огласите полученные результаты, выдав каждому обучающемуся бланк с его результатами.*
3. *Представьте на слайде процентное соотношение студентов с завышенной, заниженной и адекватной самооценкой.*
4. *Поясните студентам, что значит каждый уровень самооценки (завышенный, заниженный и средний).*
5. *Задайте вопрос обучающимся: «Как вы считаете, какой уровень самооценки является наиболее оптимальным для того, чтобы ощущать себя позитивно и верить в свои возможности?»*

Упражнение «Уникальность каждого»

***Цель:** Упражнение закладка способствует созданию в студенческой группе доверительных отношений и помогает студентам оценить совпадение своей соотнести самооценки с самооценкой окружающих.*

***Инструкция:** студентам предлагается заполнить закладку, где каждый студент вписывает качество личности, которое, по его мнению, соответствует студенту, закладку которого он заполняет. Одним из условий данного упражнения является то, что студенты не должны видеть те качества, которые были вписаны предыдущими студентами, работающими в команде. В закладке фиксируются только позитивные качества.*

***Примечание:** после того, как все участники получают свою закладку, предложите оценить в процентном соотношении качества своей личности, которые были выделены участниками команды и не совпали с его личной оценкой (общее количество качеств – 100%, вычисляется процент соответствующий одному качеству). Предлагается 3-4 участникам высказаться о полученных результатах.*

Подведите итог упражнения, пусть участники сами скажут, на что, по их мнению, было направлено задание.

Упражнение «Образ успешного человека»

Направленность: упражнение развивает ассоциативное мышление, коммуникативные и лидерские качества у участников; позволяет выявить представление об образе успешного человека.

Инструкция: студентам предоставляется рабочий материал в виде вырезок из газет, журналов, с помощью которых составляется коллаж «Образ успешного человека».

Примечание: после завершения задания от каждой команды приглашается представитель, который рассказывает об образе успешного человека созданным командой. Ведущие совместно со студентами анализируют представленные коллажи.

Упражнение «Мои достоинства»

1. Раздайте каждому обучающемуся рабочий бланк (Приложение 1).
2. Объясните студентам, что на выполнение задания отводится 5 -7 минут.
3. После выполнения задания, предложите желающим прочитать то, что они записали у себя в бланке.
4. Проведите анализ данного упражнения. Задайте вопросы аудитории:
 - Легко ли у вас получилось справиться с заданием?
 - Почему некоторым было сложно найти в себе положительные личные качества?

Заключительный этап

Упражнение «Лестница успеха»

1. На доске вывешивается плакат с изображением лестницы успеха и ее компоненты: развитие коммуникативных и лидерских качеств; получение новых знаний; развитие физического совершенства; планирование и реализация поставленных целей; саморазвитие, самовоспитание) (приложение 2)
2. Предложите каждому обучающемуся расставить «приоритеты» над каким из этих компонентов-кирпичиков в данное время Вам необходимо работать в наибольшей степени.
3. Студенты по очереди стикером обозначают компоненты.
4. Подведите обсуждение полученных результатов, а именно, какие компоненты оказались приоритетными.

Рефлексивный блок

1. Подведите итог занятия словами мудрых людей:
 - «Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему в виде посоха – идеал! И с той поры он бессознательно стремится к лучшему (М. Горький)»;
 - «Невежественными бывают только те, которые решаются такими оставаться» (Платон).
2. Рефлексия.

Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, отвечая на вопросы:

 - Смогли ли вы выделить важное и ценное для себя из нашего общения?
 - Что вам понравилось, запомнилось, что оказалось новым и неожиданным, что заинтересовало, что нового бы вы хотели узнать?

Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Заполните следующий лист позитивными высказываниями о ваших личных качествах, чертах характера или достижениях:

Я - _____

Я - _____

Я - _____

Я могу - _____

Я могу - _____

Я думаю- _____

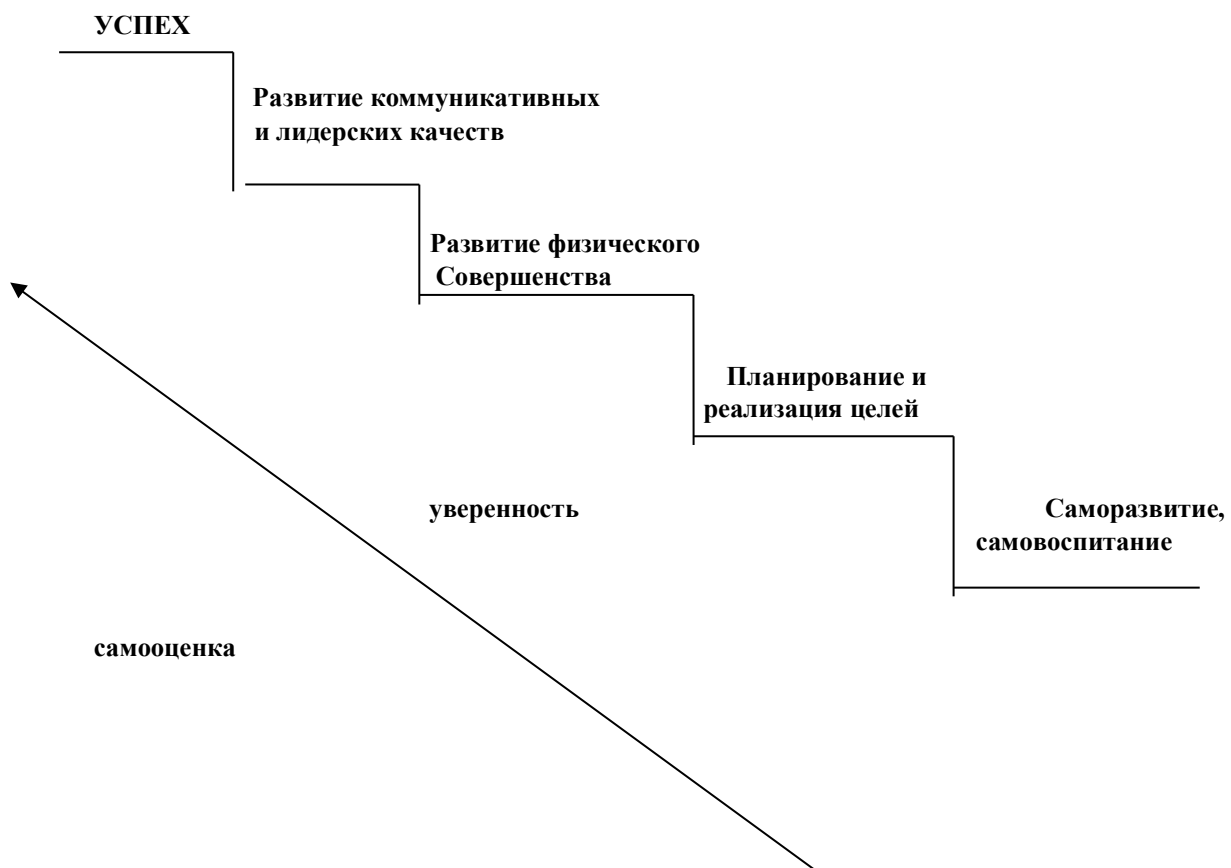
Я думаю- _____

Я считаю- _____

Каково ваше самое значительное достижение? _____

Что вам больше всего в себе нравится? _____

Лестница успеха



Занятие № 2 «Культура межнационального общения»

Цель: рассмотреть этническую идентичность как основу национализма и толерантности.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся конкретизированного представления об этнической идентичности.
2. Показать специфику формирования этнической идентичности.
3. Формирование толерантного отношения к народам других культур.

Тип занятия: развивающее

Целевая аудитория: обучающиеся 1-4 курс

Методическое обеспечение:

1. Канцелярские принадлежности (ватманы, стикеры, маркеры).
2. Мультимедийная презентация.

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

-приветствие обучающихся;
-сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- сказка «Маленький котенок»
- выполнение упражнения «Исключение»
- выполнение упражнения «Кто Я?»
- работа в группах

- выполнение упражнения «Стереотипы»
- выполнение упражнения «Что у нас общего»

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в полукруге.

Практический этап

1.Сказка «Маленький котенок»

1. Зачитайте обучающимся сказку «Маленький котенок».
2. Задайте обучающиеся вопросы для обсуждения:
- «Что значит быть не таким как все?»

- «С вами когда-нибудь случалось что-то похожее?»

- «Чем хорошо быть не таким как все? Для чего это может пригодиться?»

3. Попросите обучающихся самостоятельно сформулировать тему занятия.

4. Озвучьте студентам цель, задачи занятия, его актуальность.

2. Упражнение «Кто я?»

1. Раздайте обучающимся чистые листы бумаги.

2. Объясните студентам, что на листе необходимо написать не менее 10 и не более 20 ответов на вопрос: Кто я?

3. После выполнения задания попросите желающих назвать свое имя и не более трех определений из своего списка (например, я Лена, я студентка и член молодежного клуба).

4. Интерпретируйте полученные результаты: на трех первых местах стоят наиболее значимые стороны идентичности, на трех последних – те, которые развиваются недостаточно, но могут стать личностным ресурсом.

5. На слайде представьте определения: идентичность, социальная идентичность, этническая идентичность.

6. Задайте обучающиеся вопросы для обсуждения:

- Какие стороны социальной идентичности оказались для вас наиболее значимыми?

- Есть ли у кого-то в списке понятия, относящиеся к этнической идентичности?

- Если есть, то на каком месте? Задумывались ли когда-нибудь о том, что это значит? Если да, то в каких ситуациях?

3. Работа в группах

1.Каждой группе раздайте карточки с вопросом для обсуждения:

- Зачем нужна человеку этническая идентичность?

- Может ли меняться этническая идентичность?

- Связаны ли между собой этническая идентичность и гражданство? Как?

2. Дайте время для обсуждения вопросов в мини-группах, затем проведите общее обсуждение: сначала группа называет свой вопрос, рассказывает о результатах своей работы, затем представители других групп могут высказать свое мнение или задать вопрос группе или педагогу.

4. Упражнение «Исключение» (Цель - помочь участникам осознать наличие предрассудков и дискриминации. Поощрить сопереживание через понимание опыта отторжения и исключения из общества)

1. Приготовьте цветные стикеры. Например, на группу в 16 человек понадобится 4 голубых, 4 красных, 4 желтых, 3 зеленых и один оранжевый стикеры.

2. Приклейте стикер на спины/лоб каждому участнику (при этом они не должны знать, какого цвета стикер у них).

3. Объясните обучающимся инструкцию выполнения упражнения: те, у кого стикеры одинакового цвета, объединились в группы. При этом никто не должен ничего говорить, т.е. участники не могут обмениваться словами.

4. Проведите обсуждение упражнения:

- Что вы ощутили, когда вы встретили первое лицо, имеющее стикер того же цвета, что и у вас?

- Что почувствовал человек, у которого оказался единственный кружок белого цвета?

- С какими трудностями может столкнуться человек, который, по нашему мнению, отличается от всех остальных?

Примечание: подведите обучающихся к мысли, что нужно проявлять эмпатию, к людям, которые отличаются от нас по каким-либо характеристикам.

5. Упражнение «Стереотипы» (Цели: Повышение способности к эмпатии. Коррекция интолерантных и конфликтогенных стереотипов).

1. Расскажите обучающимся, что у всех людей есть стереотипы. Это мнения о конкретных людях или группе людей (профессии, нации и пр.), которые не связаны с вашим реальным опытом, а существуют как бы сами по себе. Причем чаще всего это негативные или унижительные представления, которые часто мешают нормальному общению.

2. Выберите вместе с группой одного персонажа, по поводу которых у обучающихся присутствует больше всего стереотипов (хулиган, мигрант, ботаник и пр.).

3. Предложите каждому из группы задумать свой стереотип по отношению к персонажу (например к мигранту из стран ближнего востока или хулигану). Этот стереотип должен быть в форме «ты-высказывания», произнесенного от первого лица.

4. Затем в круг поставьте пустой стул – на него «садится» задуманный персонаж (желающий исполнить роль). Каждый участник, по кругу произносит, обращаясь к этому персонажу свой стереотип.

5. Объясните «персонажу», что его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ.

6. Проведите обсуждение с группой:

- Было ли трудно «оправдывать»? Что вы в результате этого узнали для себя нового?
- Не кажется ли вам, что своими стереотипами мы поощряем людей вести себя так, как мы о них заранее думаем?

6. Упражнение «Что у нас общего»

1. Попросите учащихся сесть по кругу, лицом друг к другу.

2. Педагог дает инструкцию:

- Пересядьте все, кто любит мороженое

- Кто любит плавать в реке и т.д.

3. Задача обучающихся, те кто согласны с утверждением, поменяться местами.

4. После завершения упражнения попросите обучающихся озвучить смысл данного упражнения, исходя из темы занятия.

5. Подведите обучающихся к мысли, что хоть мы все и разные, но у нас есть много общего, что нужно с пониманием относиться к людям, которые в чем-то не такие как мы.

Завершающий этап

Проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

1. Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные фразы:

Меня поразило...

Меня удивило...

Я узнал...

Мне больше всего удалось...

Я чувствовал...

Я думал...

Я приобрел...

Я получил от этого урока...

Мне показалось важным...

Было трудно...

Мои ощущения...

Я научился...

Урок взволновал...

Урок заставил задуматься...

Урок навел меня на размышление...

Над этим мне надо еще поработать...

Я недоволен потому, что...

Сказка «Маленький котенок»

Жил- был маленький- маленький котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой- кошкой и папой- котом и вместе со своими братьями и сестрами- котятками. И был он самый маленький и еще очень рыжий. Да-да, совсем рыжий и яркий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет, такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полосу и не одного, ну совсем не одного рыжего. Все в его семье и мама- кошка, и папа-кот, и все котята-были очень красивых серых оттенков; и вся его родня были серые; и все знакомые. Словом из всех, кого он знал, он был один такой рыжий!

И вот, однажды, случился с ним совсем печальный случай. Когда наш маленький котенок гулял во дворе, он увидел двух сиамских котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

- Привет, - сказал рыжий котенок, - вы так здорово играете. Можно, и я поиграю с вами?

- Не знаем, - сказали котята, - видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой- то странный, почти красный, мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!!!

Тут к ним подошел большой, непослушный котенок с соседнего двора, тот был темно- серый в тонкую черную полосу. Он недобро усмехнулся и сказал: «Ты такой маленький и оранжевый.... Очень может быть, что ты вовсе не маленький, рыжий котенок, а просто-напросто, большая, красная ...МЫШЬ!!!»

Очень- очень печально стало маленькому котенку, он потерял аппетит, и почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: «Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет дружить со мной!».

Маленькому котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, и совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что просто ему совсем не хочется гулять, но, на самом деле, он просто очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и печалился. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно, все было серым и блеклым и всем было очень- очень грустно в такую погоду. И вдруг, из- за туч, выглянуло солнышко. Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и, всем стало очень весело и светло. «Как все любят солнышко, какое оно красивое. А ведь оно такое же оранжевое, как и я! - подумал маленький котенок, - я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!». И котенок решил не бояться и выйти во двор, немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором сидел маленький белый котенок и громко плакал, он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий котенок храбро залез на дерево и снял малыша. Все вокруг очень радовались и говорили: «Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!!!». «Да, - говорили в ответ, - он очень смелый, просто настоящий герой!». И все поздравляли котенка, которому было от этого очень радостно, он выпрямился во весь рост и распустил хвостик. «Смотрите, какой он красивый, добрый и яркий, как маленькое солнышко!» - сказал кто-то. И маленький котенок шел домой очень- очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

Занятие № 3 «Семейное счастье в моих руках!»

Цель: осознание ценности и важности семейной жизни.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «семья». Особенности современной семьи.
2. Рассмотреть основные мотивы выбора брачного партнера, мотивы создания семьи.
3. Формировать понятия семейных ценностей.

Используемые методы:

- дискуссия;
- практические упражнения и игры.

Оборудование:

- подготовленная аудитория;
- мел, фломастеры, маркеры;
- доска и листы ватмана;
- компьютерная презентация;
- ватманы

Общее время проведения занятия: 1 академический час.

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- проведение дискуссии «Что такое семья» (приложение 1);
- выполнение упражнения «Взгляд в прошлое» (приложение 2);
- дискуссия «Любовь и влюбленность»;
- дискуссия «6 сценариев создания семьи» (приложение 3);
- дискуссия «Выбор брачного партнера»;
- выполнение упражнения «Семейные ценности» (приложение 4).

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в микрогруппах. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практический этап

1. Дискуссия «Что такое семья»

2. Предложите обучающимся придумать 5-7 ассоциаций к слову «семья». После того, студенты справятся с заданием, попросите их поменяться записями с соседом справа и предложите попробовать сформулировать свое понятие, что такое «семья».

3. Полученные результаты попросите озвучить группе.
4. Поблагодарите обучающихся за работу.
5. На слайде представьте список определений «семья». Объясните, что задача студентов - выбрать правильные определения и ответить на вопросы (приложение 1).
6. После того, как выслушаете мнения обучающихся, подведите итог, что характерно для понятия «семья».

2.Упражнение «Взгляд в прошлое»

1. Раздайте каждой группе листочки с изречениями древних философов о браке и семье (Приложение 2).
2. Задача студентов совместно решить, актуальна эта мысль для наших дней или нет, а также согласиться или не согласиться с вердиктом известных философов.
3. Выслушайте мнение участников и поблагодарите.
4. Попросите обучающихся охарактеризовать современную семью. Чем современная семья отличается от традиционной.

3. Дискуссия «Любовь и влюбленность»

1. Попросите обучающихся на ватманах записать отличительные черты любви и влюбленности.
2. По окончании работы на доске запишите идеи студентов и проведите обсуждение (повторяющиеся мнения, объединяются).
3. Задача ведущего подвести участников к мысли о том, что создавая семью нужно уметь принимать обязательства, брать на себя ответственность за будущее благополучие своего супруга и детей. И что стабильные отношения не могут быть построены на мимолётных увлечениях и эгоистических установках. Расскажите об особенностях предбрачного периода.

4.Дискуссия «6 сценариев создания семьи»

1. Каждой группе раздайте бланки «6 сценариев, по которым люди вольно или невольно строят отношения и создают семьи» (приложение 3).
- 2.Объясните обучающимся, что в бланках краткое описание этих сценариев. Задача студентов обсудить эти сценарии и выбрать наиболее для них подходящий вариант. Если кто-то из группы не согласится с общим выбором, он может отдельно и аргументировано высказать свою позицию.
3. Выслушайте студентов и поблагодарите за участие в дискуссии.

5. Дискуссия «Выбор брачного партнера»

1. Попросите обучающихся высказать свое мнение, по каким критериям молодые люди выбирают брачного партнера (мнения обучающихся фиксируются на доске).
2. Проведите обсуждение полученных результатов.
3. Расскажите студентам об особенностях психологической совместимости будущих супругов (сочетание типов темпераментов).

6.Упражнение «Семейные ценности»

1. Объясните обучающимся, что по темпераменту, складу характера партнёры могут сильно отличаться друг от друга, но для создания крепкой семьи очень важно, чтобы они имели общую систему ценностей и интересов.
2. Каждой группе раздайте 36 карточек с название ценностей, качеств, действий (Приложение 4). Задача обучающихся договориться и построить из этих карточек пирамиду. Всего в пирамиде должно быть 15 блоков (карточек). В нижнем ряду – 5, в следующем – 4 и т.д. до вершины из одной карточки-ценности. На вершине должна быть основополагающая для создания крепкой стабильной семьи ценность. Далее две, но чуть менее важные, в следующем ряду три ещё менее важные и т.д. по убыванию значимости.
3. По завершению строительства группы демонстрируют пирамиду и комментируют свой выбор.
4. Поблагодарите обучающихся и в заключение отметьте, что все поработали на славу. Обозначьте, что цель занятия - более глубоко и всесторонне погрузиться в тему семьи и брака и извлечь свои жизненные уроки, совершить свои открытия.

Завершающий этап:

- подведение итогов занятия.
- проведение рефлексии:

«Незаконченные предложения»

2. Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные предложения: «Я понял(а), что...», «Я почувствовал(а), что...», «Мне понравилось (не понравилось) занятие тем, что...».
3. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Задания для групп

1. Пожалуйста, укажите, считаете ли вы людей, перечисленных в каждом утверждении, семьей - да или нет. Обоснуйте свой ответ.

№	Виды семей	ДА	НЕТ
1.	Мужчина и женщина, которые не женаты, но регулярно встречаются и у них нет общих детей		
2.	Мужчина и женщина, которые не женаты, но живут вместе, и у них есть общие дети		
3.	Два мужчины или две женщины, имеющие друг с другом сексуальные отношения		
4.	Незамужняя женщина и ее дети		
5.	Мужчина и женщина, у которых нет своих, но есть приёмные дети		

2. Ниже приводятся четыре утверждения. Какое из них вы бы использовали для того, чтобы объяснить, что такое семья? *(Выберите только один ответ). Почему другие определения вам кажутся не совсем подходящими?*

- а) Семья - это один или несколько человек, кого ты сильно любишь и о ком заботишься, или те, кто сильно любит тебя и заботится о тебе.
- б) Семья - это все люди, связанные родственными связями, а также через усыновление или брак, осуществляющие социализацию детей и поддержку членов семьи.
- в) Семья - это люди, живущие вместе.
- г) Семья - это люди, у которых общие ценности и цели в жизни.

Приложение 2

Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга.

О. Бальзак

Жениться — это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности.

А. Шопенгауэр

У брака и любви различные стремленья: Брак ищет выгоды, любовь — расположенья.
Корнель Пьер

Коль девушку ведут неволей под венец,
Тут добродетели нередко и конец.
Ведь может быть супруг за честь свою спокоен
Лишь при условии, что сам любви достоин.
И если у мужей растет кой-что на лбу,
Пускай винят себя — не жен и не судьбу.

Мольер

Ежели супруги много лет любят друг друга, то влюбленность неприметно переходит в сладостную привычку и пылкая страсть сменяется нежной дружбой.

Руссо Ж.

Относительно всякого брака пусть соблюдается одно предписание: каждый человек должен заключать брак, полезный для государства, а не только наиболее приятный для самого себя.

Платон

Инструкция: Ознакомьтесь с возможными сценариями развития отношений, предваряющих создание семейного союза. Проведя дискуссию в своей группе и выслушав аргументы каждого участника в пользу того или иного сценария, выберете оптимальный сценарий и защитите его на общем форуме.

№	Сценарий развития отношений	Примерное краткое описание сценария
1.	Встреча – секс - обязательства	Молодые встретились, между ними возникли романтические отношения - их потянуло друг другу, возникли интимные отношений, девушка оказалась в положении - молодой человек сделал предложение
2.	Встреча – обязательства - секс	Молодые встретились, влюбились друг в друга – приняли решение закрепить свои отношения в браке – начали интимную жизнь
3.	Секс – встреча - обязательства	После вечеринки юноша и девушка, отдавшись порыву, вступили в половые отношения – поняли, что им хорошо друг с другом и продолжили встречаться – со временем решили пожениться
4.	Секс – обязательства – встреча	После вечеринки юноша и девушка, отдавшись порыву, вступили в половые отношения – девушка оказалась в положении, родители настояли на браке – прожив несколько лет в браке, молодые люди поняли, что подходят друг другу
5.	Обязательства – секс – встреча	Родители жениха отправили сватов к родителям девушки и получили их благословление на брак – закрепив отношения брачным договором, молодые люди вступили в интимные отношения – живя вместе как семья, они осознали, что созданы друг для друга
6.	Обязательства – встреча - секс	Родители приняли решение поженить своих детей (молодой человек сделал предложение) – после свадьбы молодые не спешили с началом интимных отношений и решили проверить, насколько они подходят друг другу – поняв и проверив свои чувства, они вступили в интимные отношения.

Приложение 4

<i>ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ</i>	<i>ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ</i>	<i>БЫТЬ ВЕРНЫМ</i>	<i>ДОВЕРЯТЬ ДРУГ ДРУГУ</i>
<i>СПОРИТЬ</i>	<i>ПРИНИМАТЬ ДРУГОГО</i>	<i>ЦЕЛОВАТЬСЯ</i>	<i>НАСТАИВАТЬ НА СВОЁМ</i>
<i>ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ</i>	<i>УМЕНИЕ ИЗВИНИТЬСЯ</i>	<i>БЫТЬ НА ОДНОМ КУЛЬТУРНОМ УРОВНЕ</i>	<i>ПРОЩАТЬ</i>
<i>КОМАНДОВАТЬ</i>	<i>УВАЖАТЬ ПАРТНЁРА</i>	<i>ГОВОРИТЬ КОМПЛИМЕНТЫ</i>	<i>БЫТЬ ЧЕСТНЫМ</i>
<i>СЛУШАТЬ ДРУГОГО</i>	<i>БЫТЬ ТАКТИЧНЫМ</i>	<i>СОЧУВСТВОВАТЬ</i>	<i>ФЛИРТОВАТЬ</i>
<i>ЗАБОТИТЬСЯ</i>	<i>УМЕНИЕ РАЗВЛЕКАТЬСЯ</i>	<i>КРАСИВАЯ ВНЕШНОСТЬ</i>	<i>БЫТЬ САМИМ СОБОЙ</i>
<i>ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУКИ</i>	<i>БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ</i>	<i>БЫТЬ ЭГОИСТИЧНЫМ</i>	<i>БЫТЬ ЩЕДРЫМ</i>
<i>МНОГО ДЕНЕГ В КАРМАНЕ</i>	<i>СПОСОБНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ</i>	<i>ИМЕТЬ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ</i>	<i>БЫТЬ СКРОМНЫМ</i>

Занятие №4 «Толерантность к другим: разные миры»

Цели:

- способствовать формированию толерантного и уважительного отношения к окружающим;
- научить находить компромисс в решении конфликтных ситуаций;
- развивать навыки разрешения конфликтов.

Задачи:

1. Развить способности понимать важнейшие принципы толерантности и применять их в повседневной жизни.
2. Определить основные причины и способы разрешения конфликтов.

Используемые методы:

- дискуссия;
- мини-лекция;
- практические упражнения и игры.

Оборудование:

- подготовленная аудитория;
- мел и фломастеры, маркеры;
- доска и листы ватмана;
- компьютерная презентация;
- стикеры.

Общее время проведения занятия: 1 академический час.

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- проведение мини-лекции «Толерантность»;
- работа с группой «Правила толерантного поведения»;
- работа в микро группах «Создание символа толерантности»;
- проведение дискуссии;
- проведение ролевой игры «Общешкольное собрание»;
- проведение энергизатора «Австралийский дождь»;
- проведение упражнения «Простим друг друга»

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в микрогруппах. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практический этап

Мини-лекция «Что такое толерантность»

Проблемный блок

Студенты отвечают на поставленные вопросы:

-что такое толерантность?

- что, по-вашему, значит сочетание «толерантное отношение»?

- кто знает, когда отмечают международный день толерантности?

Примечание: после того, как обучающиеся выскажут свое мнение, на слайде дает научное определение, что такое «толерантность» в разных культурах. Пусть обучающиеся самостоятельно определяют, что объединяет эти понятия.

tolerancia (испанский) – Способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения.

tolerance (французский) – Отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам

tolerance (английский) – Готовность быть терпимым, снисходительность.

kuan rong (китайский) – Позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.

tasamul' (арабский) – Прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.

Работа с группой «Правила толерантного поведения»

1. Совместно с группой составьте правила толерантного поведения и запишите их на доске/ватмане.
2. Объясните обучающимся, что сегодня и всегда нужно следовать этим правилам.

Работа в микро группах «Символ толерантности»

1. Раздайте группам наборы для творчества (краски, карандаши, ватман, ножницы и т.д.)
2. Предложите обучающимся создать свой символ толерантности (один от каждой группы).
3. Результаты творческой работы вывешиваются на доску и студенты объясняют значение и смысл созданного символа.
4. Еще раз подведите студентов к пониманию значения толерантности.

Дискуссия с группой

1. Зачитайте студентам притчу «Мудрецы и слон» (приложение 1)
2. Проведите обсуждение смысла притчи среди обучающихся:
 - О чём эта притча?
 - Почему они так и не узнали, как выглядит слон?
 - Были ли мудрецы действительно мудрыми?
 - Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон?
3. Подведите обучающихся ко второй части занятия «Конфликты и способы его предупреждения».
4. Задайте обучающимся проблемный вопрос:
 - Как вы думаете, из-за чего разгораются конфликты?

Проведение ролевой игры «Общешкольное собрание»

1. Разделите группу на 4 подгруппы. Каждая подгруппа получает общую инструкцию и специальную для каждой группы (приложение 2).
2. Объявите участникам, что каждая группа готовит в течение 5 минут короткое выступление. Группа 4 выступление не готовит.
3. Предложите обучающимся рассмотреть следующие вопросы:
 - занятость учащихся,
 - красота природы,
 - здоровый образ жизни,

- рост престижа школы,
- прямая польза учащимся,
- пожелания родителей,
- количество денег, которые получит школа,
- долгосрочные выгоды.

4. Поясните, что после всех выступлений каждая группа в течение 8 минут составляет в письменном виде два «каверзных» вопроса.

5. После того, как дискуссия закончилась, предложите участникам 4 группы (руководство колледжа) выйти из аудитории для обсуждения выступления групп и принятия решения — кто победитель.

6. Пока руководство колледжа совещается, остальные группы работают с ведущим — обсуждают компромиссные решения.

7. Пригласите участников 4 группы, для оглашения результата проведенных дебатов и результатов наблюдения.

8. Позвольте обучающимся самостоятельно сделать выводы после проведенной игры: какова цель задания, с какими трудностями столкнулись, как данное занятие перекликается с темой нашего занятия, какие выводы могут сделать после окончания игры?

Упражнение –энергизатор «Австралийский дождь»

Цель- снятия эмоционального напряжения.

Инструкция:

Все участники становятся в круг и смотрят только на соседа справа, при этом выполняют движения те и только тогда, когда вы увидите, что он выполняет. По сторонам смотреть нельзя! И нельзя выполнять движение раньше, чем его начнет выполнять сосед справа. Упражнение выполняется без слов! Ведущий изменяет действие сам только тогда, когда увидит, что настоящее действие уже выполняет сосед справа от него самого!

Упражнение начинает ведущий.

1. Трёт ладонью о ладонь.
2. Щелкает указательным и большим пальцем обеих рук.
3. Хлопает методично в ладоши.
4. Хлопает ладонями по своим коленям.
5. Продолжает хлопать ладонями по коленям и начинает топтать ногами по полу.
6. Хлопает методично в ладоши.
7. Щелкает указательным и большим пальцем обеих рук.
8. Трёт ладонью о ладонь.
9. Ничего не делает.

Упражнение «Простим друг друга»

1. На доску вывешивается ватман с изображением солнца с лучиками.
2. Предложите обучающимся подумать над вопросом: «Что наши обидчики могут сделать, чтобы мы их простили?».
3. Возникшие идеи студенты по очереди записывают на лучиках солнца.
4. Попросите студентов закрыть глаза и вспомните всех, на которых они за что-либо обиделись и постарались мысленно их простить.

Завершающий этап:

- подведение итогов занятия.

- проведение рефлексии:

1. На доске разметите 3 плаката: чемодан, мясорубка, корзина.
2. Объясните обучающимся, что значит каждое изображение: чемодан (все пригодиться, сохраню), мясорубка (переработаю информацию), корзина (все выброшу)
3. Предложите студентам стикером обозначить тот плакат, который символизирует полезность и значимость занятия.
4. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Мудрецы и слон

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». — «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». — «Нет, на веревку!» — «Змея!» — «Стена!» — «Вы ошибаетесь!» — «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Общая инструкция:

Администрация города выделила колледжу 1000 акров леса с условием, что колледж использует эту землю по своему усмотрению с наибольшей пользой для студентов. Руководство колледжа решило провести между студентами дебаты относительно использования этой земли с целью достижения компромисса.

Специальные инструкции 3 группам.

1 группа - Вы хотите убедить руководство колледжа продать эту землю, а на вырученные деньги ежегодно организовывать краткие учебные курсы для учащихся в зарубежных школах, с целью совершенствования знания иностранного языка.

2 группа - Вы хотите убедить совет построить на этой земле спортивный комплекс с бассейном.

3 группа - Вы хотите сохранить землю ее в нетронутым виде.

Руководство колледжа (группа 4) должны выслушать каждую группу и решить, что выгоднее для учащихся. Самая главная задача 4 группы – отмечать, какая группа чаще всего прерывает выступление других участников, каков эмоциональный настрой в группе, соблюдаются ли правила толерантного отношения.

2.Профессионально-ориентирующее направление

Занятие № 1 «Сессия на Ура!»

Цель занятия:

- 1.Формирование стрессоустойчивости перед экзаменами.
- 2.Отработка с обучающимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзамена.

Задачи:

1. Обучить средствам планирования деятельности перед важными событиями.
2. Отработать способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
3. Овладеть способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Используемые методы:

- дискуссия;
- мини-лекция;
- практические упражнения и игры.

Оборудование:

- подготовленная аудитория;
- доска и листы ватмана;
- мел, фломастеры, маркеры;
- размноженные памятки по мини-лекциям по количеству участников.

Общее время проведения занятия: 1 академический час

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- выполнение упражнения №1 «Что такое экзамен», «Что такое стресс»
 - проведение мини-лекции «Как правильно организовывать свое время при подготовке к экзаменам»
 - проведение мини-лекции «Как лучше запоминать материал»;
 - проведение упражнения №2 «Рисуем стих»;
 - проведение мини – лекции «Каналы восприятия»;
 - проведение упражнения №3 «Каналы восприятия»;
 - проведение упражнения №4 «Эксперимент»;
 - проведение мини-лекции «Приемы волевой мобилизации и совладания со своими чувствами».
- Демонстрация упражнений.

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в полукруге. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Упражнение «Что такое экзамен»

Цель: выявление различного восприятия ситуации экзамена участниками и отреагирования негативных переживаний.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди скажет, что для него значит экзамен. Например, экзамен для меня - это барьер, который нужно преодолеть».

Ход работы. Все участники по очереди заканчивают предложение «Экзамен для меня - это...». После высказанных суждений проводятся их обобщение и обсуждение полученной классификации высказываний.

Примечание. Вариантом упражнения может быть запись на листочках окончания предложения. Далее листочки передаются по кругу, где каждый участник отмечает свое согласие (плюсом) или несогласие (минусом) с мыслями других участников. После того, как к каждому возвратится его листок с предложением, подсчитываются и обсуждаются тексты, получившие наибольшее количество плюсов и минусов, предлагается интерпретация полученной картины.

Выслушайте мнение участников и поблагодарите.

Задайте обучающимся вопрос «Как вы считаете, перечисленные вами чувства и эмоции способствуют возникновению стресса?». После того, как все выскажутся, дайте определение, что такое «стресс» и подведите обучающихся к тому, что подготовка и сами экзамены являются сильнейшей стрессовой ситуацией, с которой каждый человек совладает по-своему.

Мини-лекция «Как правильно организовывать свое время при подготовке к экзаменам».

Примечание: педагогу лучше всего вести беседу по памяткам, зачитывая только важные моменты, на которые потом надо будет обратить внимание обучающимся. Для этого каждому обучающемуся раздайте памятки (приложение 1). Проведите обсуждение предложенных рекомендаций, ответьте на вопросы обучающихся.

Мини-лекция «Как лучше запоминать материал»

Примечание: объясните студентам, что любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приёмы (приемы запоминания), т.к. снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», намного упрощает доступ к ним. (Приложение 2)

Упражнения «Рисуем стих»

Цель упражнения — прослушав текст, схематически зарисовать его основное содержание. Затем, воспользовавшись схемой, пересказать текст.

Название текста «Бабочка-красавица» (педагог на свое усмотрение может использовать любой другой текст).

«Был летний денек, солнце припекало все сильнее. Бабочка-красавица расправила свои яркие крылышки и подставила их солнечным лучам. Она весело порхала с цветка на цветок и радостно напевала: «Ах, как чудесно! Ах, как прекрасно!»

Вдруг поднялся ветер, что-то гроыхнуло вдали, и небо стало затягиваться тучами. Бабочка залепетала: «Ой, сейчас начнется дождь! Он намочит мои красивые крылья!» Цветочки хором ответили ей: «Не бойся, мы спрячем тебя под нашими лепестками».

Примечание: После того, как обучающиеся закончили зарисовывать текст, педагог предлагает желающим его пересказать и подводит итог.

Мини-лекция «Каналы восприятия»

Люди по разному воспринимают реальный мир: кто-то больше видит, кто-то слышит, кто-то лучше всего ощущает то, что происходит вокруг него. У каждого человека есть свои ведущие каналы восприятия жизненного пространства, которые к определенному возрасту чаще всего отвечают за предоставленную человеку информацию.

Упражнение «Каналы восприятия»

Цель - определить ведущий канал восприятия.

Инструкция: участникам необходимо разбиться на пары. Задание будет следующее: один человек в паре может рассказать о чем-нибудь, например, о том как прошел вчерашний день, а второй человек во время повествования должен следить-куда чаще всего направлены глаза: вверх, в сторону, пол или прямо, чтобы определить ведущий канал восприятия информации. Еще надо отслеживать о чем человек говорит: о цвете или о том, что видел, слышал, ощущал. Затем необходимо поменяться местами, чтобы каждый в паре побывал в роли «изучаемого».

Примечание: выслушайте обучающихся, обсудите результаты наблюдений.

Если глаза чаще всего в тот момент, когда человек о чем-то рассказывает, вспоминает, направлены вверх-то можно сказать, что у него задействован визуальный канал восприятия. Если глаза направлены чаще всего в плоскость уха (в сторону или прямо смотрит), значит задействован аудиальный канал, ну а если глаза направлены вниз, то задействован кинестетический канал восприятия.

Объясните обучающимся для чего надо знать свой собственный канал восприятия. Например, для того, чтобы правильно подготовиться к экзамену.

Визуалам важно - видеть, записывать, читать, выделять, чертить схемы разными цветами, иметь «шпоры» для подглядывания. Потому что потом, подняв глаза кверху, они увидят страницу, по которой они учили это определение. Визуалы могут учить билеты под музыку, т.к. она им практически не мешает.

Аудиалам важно – слышать свой голос, слушать себя/друга/учителя, переспрашивать, наговаривать на диктофон и таким образом запоминать изучаемый материал. Аудиалы не должны включать посторонние звуки во время обучения, т.к. любой посторонний шум будет вмешиваться в процесс запоминания.

Кинестетикам важно – удобство при подготовке. Они не смогут учить, если будут голодны, в комнате обязательно должен быть тот воздух, такой температуры и запаха, при котором «комфортнее» будет учить, что задали. Немалое значение будет иметь и стул, за которым будет сидеть кинестетик, т.к. если он будет неудобен, то он не сможет сосредоточиться. И для кинестетиков желательно иметь хорошее настроение, когда они садятся за учебу. Поэтому заранее побеспокойтесь об удобстве, чтобы во время подготовки к экзаменам вас ничего не отвлекало, не мешало и все было под рукой.

Упражнения «Эксперимент»

Цель- проверить уровень самообладания в стрессовых ситуациях.

Инструкция: на слайде показать три текста с хаотичным на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст про себя за 30 сек.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Обсуждение результатов: те, кто смог справиться за 30 сек. полностью с тремя частями текста, имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Те, которые успели прочесть две части-находятся на среднем уровне. А те, кто смог прочесть только первый абзац-имеют низкий уровень самообладания.

Вопросы для обсуждения:

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Выслушайте мнения обучающихся и поблагодарите.

Мини-лекция «Приемы волевой мобилизации и совладания со своими чувствами»

Примечание: познакомить с приемами, позволяющими быстро включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам, даже если этого не хочется, а также с приемами, которые позволяют уменьшить уровень тревожности (Приложение 3).

Завершающий этап

Рекомендации: с целью подведения итогов занятия и оценки его эффективности необходимо провести рефлексию среди обучающихся.

Рефлексия «Незаконченные предложения»

Инструкция по выполнению задания:

4. Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные предложения:
 - Я чувствовала себя сегодня...
 - Мне понравилось...
 - Мне не понравилось...
 - Я бы хотел (а)...
 - Я хочу Вам пожелать...
5. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Правила, которые Вам помогут при подготовке и сдачи экзаменов.

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

- Готовится к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекции, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
- Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).
- Дженгельменский набор для сдачи экзаменов должен состоять из: списка вопросов к экзамену, конспектов лекций, нескольких учебников. Делите количество свободных до экзамена дней на количество биллетов и начинайте подготовку.

Работа со списком экзаменационных вопросов:

1. Подготовку начинайте с поиска списка источников, в которых содержатся ответы на вопросы экзаменационного списка: конспектов, учебных и методических пособий и др.
2. В списке напротив каждого вопроса отмечайте номер страницы литературного источника, в котором содержится ответ на вопрос.
3. Рядом с выученными вопросами ставьте «+», а если вопрос вызывает затруднения - «?». Так вам будет легче ориентироваться.
4. Выбирайте в первую очередь самые трудные для себя вопросы, т.к. потом у вас не будет времени их подготовить. То, что знаете хорошо, повторите в самом конце подготовки.
5. Если любите писать шпаргалки – пишите, есть вероятность, что в голове что-нибудь осядет.

Управление временем в экзаменационный период:

1. Краткие паузы для отдыха устраивайте через 50-55 минут интенсивной работы.
2. Старайтесь весь объем работы распределить равномерно по дням, определенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайтесь немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.
3. В день, предшествующий экзамену, занимайтесь не более, чем до 19 часов.
4. Лучше до сна в этот день погулять где -нибудь в тихом месте, собраться с мыслями, но, ни в коем случае не отвлекаться на посторонние дела.
5. Утром обязательно позавтракать.
6. В период подготовки к экзаменам рекомендуется прием тонизирующих напитков (крепкий чай, кофе), но, ни в коем случае нельзя применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и т.д.).

Как лучше всего запоминать материал

1. **Магическая семерка** (если материала очень много, лучше разбить его на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи, т.к. объем кратковременной памяти 5 ± 2 объекта).
2. **Ищите связи** (смысловые, структурные).
3. **Используйте ассоциации** (основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале и основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей).
4. **Как повторять?** (пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию).
5. **Выделение опорных пунктов** (тезисы, заглавия, вопросы к тексту).
6. **Схематизация** (построение графических схем, рисунков и т.д.).
7. **Метод римской комнаты**

Цепочка Цицерона или, как ее еще называют, метод римской комнаты - это достаточно простой и в то же время весьма эффективный метод создания структуры запоминаемого материала. Суть его состоит в том, что запоминаемые объекты надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. После этого достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям - он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем. Помимо комнаты можно использовать знакомую улицу, рабочий стол или другие объекты, структура которых вам хорошо известна.

8. Метод ментальных карт (карт памяти) Бьюзена

- Возьмите материал, который нужно выучить (учебник, статью, таблицу и т.п.), а также белый лист бумаги, ручку и цветные карандаши.
- Изобразите в центре листа любой символ или нарисуйте какую-то картинку, на которой наглядно будет представлено название или содержание всего материала (например, название учебника).
- От этого центрального объекта к краям листа нужно рисовать цепочку связей, которая должна отражать структуру изучаемой информации.

В результате вместо просмотра списков слов или предложений сверху вниз и слева направо (как это бывает в обычных конспектах), вы видите главную идею в центре листа, а затем двигаетесь по ветвям к краям листа в таком порядке, который вам нужен.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

1. Дыхательные упражнения. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох- корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА». Здесь тонизирующий эффект.

2. Упражнение «Расслабление». В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Посчитайте

3. Упражнение «Отдых». Исходное положение стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширине плеч. Сделать вдох, на выдохе наклониться, расслабив мышцы шеи, плеч так, чтобы голова и плечи свободно свисали к полу. Дышать глубоко в таком положении 1-2 минуты. Затем медленно выпрямиться.

4. Упражнение «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, со вздохом настолько широко улыбнуться, насколько это возможно. С выдохом расслабить мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнения на мобилизацию сил

1. Упражнение «Волевое дыхание». Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

2. Упражнение «Приятно вспомнить». В случае неуверенности в своих силах при решении какой – либо задачи, рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. Нужно сказать себе: «Я решал задачи посложнее, решу и эту!»

3. Упражнение «Ритмичное дыхание». Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выходе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Занятие №2 «Мое первое собеседование»

Цель - развить навыки эффективной самопрезентации.

Задачи:

1. Освоить техники эффективной самопрезентации.
2. Обучить приемам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Развить умение контролировать свою речь и поведение в стрессовых ситуациях.

Форма проведения: внеаудиторное занятие (час общения).

Методическое обеспечение:

1. Мультимедийная презентация

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- проведение дискуссии «Как удачно пройти собеседование и получить работу»;
- выполнение упражнений по саморегуляции;
- ролевая игра «Мое первое собеседование».

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Проведите дискуссию со студентами по следующим пунктам:

1. Подготовка к собеседованию.
2. Внешний вид кандидата на должность.
3. Техники саморегуляции эмоционального состояния.
4. Техники самоподачи (интонация голоса, фразы, мимика, жесты, поза).

Подготовка к собеседованию.

Один из лучших способов снизить волнение — хорошенько подготовиться к собеседованию. Разузнайте подробнее о компании, в которую собираетесь устраиваться. Проведите пару тренировочных занятий с друзьями. Пускай они сыграют роль злобных и хищных работодателей. Заранее подготовьте ответы на наиболее вероятные вопросы. В то же время список вопросов, наиболее часто встречающихся на собеседовании, не так велик.

Вопросы которые Вы встретите в каждом интервью:

- Расскажите немного о себе.
- Как Вы могли бы описать самого себя?
- Расскажите о Вашем последнем месте работы.
- Что Вы знаете о нашей компании?
- Что Вас привлекает в нашей компании?
- Почему Вы хотите работать именно у нас?
- Чем Вы сможете быть полезны нашей фирме?
- Каковы Ваши сильные стороны?
- В чем заключаются Ваши главные недостатки?
- На какое жалование Вы рассчитываете?
- Что Вы будете делать, если... (далее обычно следует описание какой-либо критической ситуации из Вашей деятельности)?
- Ваше семейное положение?

Важно, чтобы стратегия всех Ваших ответов была как можно более сконцентрирована на самой работе, которую Вы ищете, и на Ваших возможностях справиться с нею, и тогда неважно, с какими вопросами Вам придется столкнуться на собеседовании. Но отвечая на них, старайтесь не приукрашивать чересчур своих достоинств, разглагольствуя в хвастливой манере, какой Вы прекрасный работник. Важно соблюсти меру. Если Вас спрашивают о Ваших сильных сторонах, говорите о том, что имеет непосредственное отношение к предполагаемой работе. Если спрашивают о слабостях, упоминайте только те недостатки, которые являются продолжением Ваших достоинств, опять же связанных с работой (например, Вы привыкли уж слишком усердно работать, Вас беспокоит, что Вы уж очень много внимания уделяете деталям в процессе работы и т.п.).

При подготовке ответов обязательно обратите внимание на манеру своей речи. Вы должны говорить спокойно и уверенно — как опытный специалист, знающий себе цену. Если хотите, проверьте себя на предмет того, как Вы умеете преподносить себя. Запишите свою «самопрезентацию» на магнитофон, а затем прослушайте запись.

Любое собеседование-это диалог, поэтому продумайте вопросы, которые вы хотели бы задать работодателю. Правильно сформулированные вопросы свидетельствуют о Вашей компетентности и демонстрируют Вашу заинтересованность в получении рабочего места. Постарайтесь задать вопросы, которые бы говорили в пользу Вашего найма. Вот несколько вопросов, которые разумно задать тому, кто будет проводить собеседование с Вами.

- Как будет примерно выглядеть мой рабочий день?
- Кому я непосредственно буду подчиняться? Могу ли я с ним встретиться?
- Будет ли кто-то в подчинении у меня? Можно ли мне с ними встретиться?
- Почему это место оставил прежний работник?
- Насколько важна эта работа для фирмы?
- В чем заключается главная проблема этой работы?
- Какие имеются возможности для служебного и профессионального роста?

Возможно, Вы обратили внимание, что вопросы о заработной плате не включены в указанный выше перечень. Если Вы заинтересуете работодателя, он сам захочет обсудить с Вами вопрос оплаты. В центре Ваших вопросов и ответов должно быть то, что Вы можете сделать для фирмы, а не то, сколько Вам будут платить.

После того, как вы продумали свои ответы и подготовили вопросы к работодателю, необходимо позаботиться о своем внешнем виде.

Внешний вид кандидата на должность

Одежда. Идя на собеседование, важно помнить, что одним из признаков серьезности и деловитости являются классические, сдержанные цвета в костюме. Под «деловым» в компаниях подразумевают самые различные стили, но есть некие общие черты. Ваш наряд не должен быть вызывающим и экстравагантным. Естественно, Ваша одежда должна быть чистой, выглаженной и по возможности соответствовать стилю, принятому в компании.

Путь к сердцу значительного количества работодателей по-прежнему лежит через деловой костюм. Описывая идеального соискателя, каждый третий менеджер по персоналу (33%) называл официальный стиль: костюм неяркого цвета (пиджак и брюки классического кроя) плюс строгая сорочка. Для женщин допустима юбка длиной до середины колена и сорочка с рукавом «три четверти». Обувь должна быть неброской, для женщин – обязательно закрытой, на небольшом каблуке.

Прическа. Особое внимание следует обратить на прическу, волосы должны быть чистыми и аккуратно подстриженными. Длинные волосы у девушек следует аккуратно уложить.

Косметика. Идя на собеседование, нужно быть осторожным при выборе косметических средств. Резкий запах духов или туалетной воды может вызвать негативную реакцию у Вашего собеседника. Девушкам не рекомендуется использовать яркий макияж и маникюр.

Самодисциплина

Нельзя опаздывать на собеседование, это будет характеризовать Вас в глазах работодателя, как необязательного человека с грузом проблем. Поэтому необходимо заранее уточнить местоположение организации и продумать маршрут следования. Если Вы прибудете в назначенное место за 7-10 минут до встречи, у Вас будет возможность собраться с мыслями и освоиться в окружающей обстановке.

Техники саморегуляции эмоционального состояния

Страх перед собеседованием характерен для большинства кандидатов. Причины понятны. Ведь чаще всего мы боимся именно неизвестности — а что нас там ждет за этой ужасной дверью? Утверждаю: ничего страшного! В большинстве случаев Вас там будет ждать вежливый и приветливый человек, который всего лишь захочет узнать о Вашей способности выполнять конкретную работу. И ничего более! Если Вы испытываете тревогу перед началом интервью, попытайтесь привести себя в более-менее устойчивое равновесие. В этом вам помогут техники по саморегуляции эмоционального состояния.

Управление дыханием

Процесс дыхания имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Успокаивающий ритм таков, что каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох. В ряде случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20-30 сек. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане... У Вас нет компаса, карты,

руля, весел...Вы двигаетесь туда, куда несет Вас ветер и океанские волны...Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы вновь выныриваете на поверхность...Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...Ощутите движение волны...тепло солнца...капли дождя... подушку моря под Вами, поддерживающую Вас...Прислушайтесь к звукам моря, к ритмичным полетам волны...Посмотрите, почувствуйте, услышьте, какие еще ощущения возникают у Вас.

Техники самоподачи (интонация голоса, фразы, мимика, жесты, поза)

Теперь рассмотрим, как влияют различные факторы на создание образа делового человека, из чего состоит умение «подать себя». Психологические эксперименты показали, что 50% устойчивого мнения о человеке формируется в течение первой минуты общения. На создание впечатления о Вас влияют не только Ваши слова, но и то, как Вы их произносите. Многие кандидаты даже не догадываются, как много информации о них можно узнать по невербальным сигналам: мимике, позе, движениям конечностей. По манере поведения специалист может выяснить очень много о Вашей личности и о Вашей приспособленности к жизни.

При подготовке к интервью психолог Элери Сэмпсон советует проверить собственный язык тела. Внимательно проанализируйте следующие особенности своего поведения:

- Как Вы используете свою улыбку?
- Стоите (или сидите) ли Вы прямо?
- Есть ли у Вас зрительный контакт с собеседником?
- Не выглядите ли Вы нервным?
- Как Вы используете свои руки?
- Как Вы входите в комнату?
- Является ли Ваше рукопожатие сильным и деловым?
- Стоите ли Вы слишком близко или слишком далеко к людям, когда говорите с ними?

Осанка. Чтобы создать о себе благоприятное впечатление, осанка должна быть не одеревенелая, а легкая, пружинистая и всегда прямая. Голова при этом слегка приподнята, плечи расправлены. Старайтесь всегда стоять и сидеть прямо.

Взгляд. Здороваясь, нужно непременно внимательно посмотреть в глаза человеку. Чем более персонифицировано, чем менее избито приветствие, тем лучше оно воспринимается. В частности, никогда не стоит упускать возможности лишний раз назвать человека по имени.

Рукопожатие. Помните, что по рукопожатию складывается первое впечатление о человеке. Слишком короткое с очень сухой ладонью свидетельствует о безразличии. Слишком влажная ладонь указывает на нервозность, сильное волнение. Сопровождающееся широкой улыбкой рукопожатие, чуть более продолжительное, чем обычно, — проявление дружеского расположения. Однако чрезмерное задерживание руки партнера в своей воспринимается как назойливость.

Фразы. В деловых разговорах вообще и на собеседовании в частности следует избегать использовать американизмы типа «вау», «о`кей», «йес», «ноу проблем» и т.д.

Поза. Не сутультесь и избегайте позиций, которые визуально сделают вас ниже ростом. Вы должны производить впечатление спокойного, уверенного человека – профессионала в своем деле. Поза, в которой вы сидите, – один из инструментов создания такого имиджа. Женщинам больше свойственно садиться на край стула, в то время как мужчины предпочитают откидываться на спинку. Человек, который все время сидит на краешке стула, выглядит скованным и зажатым, а слишком вальяжная поза создает впечатление небрежности, незаинтересованности. Как правило, в стрессовых ситуациях люди становятся или чрезмерно суетливыми и постоянно вертятся, или, наоборот, «застывают». Старайтесь не допустить этих крайностей. Не рекомендуется также прижимать руки к телу и скрещивать ноги – оба эти жеста создают впечатление неуверенности. Время от времени меняйте позу. Поставьте твердо обе ноги на землю, если чувствуете, что слишком сильно нервничаете. На подсознательном уровне это помогает успокоиться.

Руки. На собеседовании важно быть открытым. Спрятанные под стол или в карманы руки производят противоположное впечатление. Лучше держать руки на столе или на подлокотнике кресла так, чтобы они были видны. Очень важно избегать «нервных жестов». Они сразу же выдадут ваши переживания и неуверенность. Эти движения свойственны очень многим. Как правило, люди их даже не замечают: кто-то теребит волосы или перебирает пальцами, другие крутят в руках мелкие предметы (ручку, ластик и т.д.) Так мы неосознанно пытаемся снять стресс. Постарайтесь заранее вспомнить, какой жест свойствен вам в нервных ситуациях, чтобы точно знать, чего делать ни в коем случае нельзя.

Рольевая игра «Мое первое собеседование»

Инструкция: Двое из группы (по желанию) принимают на себя роль - работодателя и соискателя, проигрывают ситуацию собеседования.

Обучающиеся, не принимающие участие в собеседовании, являются наблюдателями, которые анализируют и оценивают по ее завершении, дают обратную связь "соискателю" относительно эффективности его самопрезентации и поведения на собеседовании.

Рекомендации: с целью подведения итогов занятия и оценки его эффективности необходимо провести рефлексию среди обучающихся.

Завершающий этап

1. Предложите обучающимся продолжить незаконченные предложения:
«Раньше я думал, что....» «Теперь я знаю, что.....»

2. Поблагодарите обучающихся за активную работу на занятии.

Занятие № 3 «Я - профессионал!»

Цель: научить участников управлять конфликтными ситуациями, определять причины их возникновения и разрабатывать стратегии управления конфликтами.

Задачи:

1. Рассмотреть сущность конфликта.
2. Выявить особенности стилей поведения в конфликтных ситуациях.
3. Определить основные способы разрешения конфликтов в педагогической деятельности.

Результаты тренинга:

1. Участники тренинга получают целостное системное представление о природе конфликтов и динамике их развития.
2. Осознают собственные неэффективные стратегии поведения в конфликте, и выработают новые успешные поведенческие модели
3. Научаться диагностировать, и грамотно разрешать конфликтные ситуации.

Форма проведения: внеаудиторное занятие (час общения).

Общее время проведения занятия: 1 академический час.

План проведения развивающего занятия:

1. Организационный этап:

-приветствие обучающихся;
-сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- проведение дискуссии «Почему тема занятия актуальна для меня»
- мини-лекция «Что такое конфликт. Фазы конфликта. Стили поведения в конфликте»
- упражнение-энергизатор «Армреслинг»
- мини-лекция «Алгоритм решения педагогической конфликтной ситуации»
- групповая работа «Решение конфликтных ситуаций»
- упражнение «Солнце»

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии.

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в микрогруппах. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практический этап

Примечание: Перед тем как начать занятие распределите роли, между членами подгрупп: хронометрист (следит, чтобы задание было выполнено вовремя и ни минутой позже), стенографист (будет записывать идеи), оратор (будет представлять результаты работы), все остальные – генераторы идей. Выбрать роли можно нестандартным

способом, *пример*: самый высокий в вашей группе-хронометрист, у кого больше всего пуговиц на одежде - стенографист и т.д.

Дискуссия «Почему тема занятия актуальна для меня»

1. Задайте подгруппам вопрос «Почему изучение данной темы актуально для вас?»
2. Выслушайте мнение каждой подгруппы.

Мини- лекция «Что такое конфликт. Фазы конфликта. Стили поведения в конфликте».

1. Попросите обучающихся написать ассоциации к слову «Конфликт».
2. Пусть студенты самостоятельно определяют, что характерно для конфликта, идеи зафиксируйте на доске/ватмане.
3. Подведите итоги работы. И дайте научное определение, что такое «конфликт».
4. Расскажите обучающимся о фазах конфликта: определение, осознание участниками общения ситуации как конфликтной; выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации; выбор способов действия.
5. Озвучьте результаты диагностики К.Томаса «Стили поведения в конфликте», проведенной на кануне занятия. Опишите каждый стиль поведения: соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество, избегание. Выделите плюсы и минусы каждого стиля.

Упражнение «Армреслинг»

Инструкция: Участники садятся попарно за столы. Тренер предлагает устроить импровизированные парные соревнования по армреслингу. Дается установка очень внимательно слушать задание: «Сядьте друг против друга. Поставьте правую руку на стол, упершись в него локтем. Сцепите кисти рук с соперником и приготовьтесь для борьбы. Внимание! Вы должны постараться за одну минуту максимальное количество раз побороть друг друга. Готовы? Начали!»

Обсуждение: После окончания борьбы тренер спрашивает счет у каждой пары. Побеждает не те пары, которые из всех сил старался побороть друг друга, а те, кто набрал максимальное количество очков в совокупности. Для этого надо было поддаваться друг другу по взаимной договоренности. Счет 10:10 или 20:0 лучше, чем 3:2. Но 10:10 лучше, чем 20:0. Как правило, значительное большинство пар борются друг с другом из всех сил. Поэтому тренер предлагает перенести результат этого соревнования на реальные межличностные или внутригрупповые отношения и сделать вывод о том, насколько продуктивна наша «упертость» в конфликтных ситуациях.

Примечание: проведите рефлекссию данного упражнения.

Мини-лекция «Алгоритм решения педагогической конфликтной ситуации»

1. Задайте обучающимся вопрос для обсуждения: «Кто в образовательном пространстве может стать участником конфликта?»
2. Дайте задание каждой группе рассмотреть причины возникновения конфликта: 1 группа разбирает конфликты с позиции «ученик-учитель», 2 группа - «учитель-ученик», 3 группа - «учитель-родитель».
3. Выслушайте варианты обучающихся.
4. Объясните алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации:

Первый этап условно называется «Стоп!» и направлен на оценку учителем ситуации и осознание собственных эмоций. Рекомендуется, воспользовавшись паузой, спросить себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?», «Что я делаю?».

Второй этап начинается с вопроса «Почему?», который педагог задает самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка. Чтобы правильно определить мотивы поведения ребенка, педагогу необходимо уметь понимать язык невербального общения (демонстративный, вызывающий взгляд; скучающий или сосредоточенный вид и т. д.).

Третий этап заключается в постановке педагогической цели и формулируется при помощи вопроса «Что?»: «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?» (чувство страха у ребенка или осознанное чувство вины). Педагогическое воздействие должно быть направлено не против личности ребенка, а против его поступка.

Четвертый этап заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «Как?»: «Каким образом достичь желаемого результата?». Продумывая способы и средства достижения педагогического воздействия. Мастерство педагога проявляется не в том, чтобы заставить ребенка поступить надлежащим образом, а в умении создать такие условия, чтобы тот мог сделать выбор.

Пятый этап — практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы по разрешению педагогической ситуации. Успех практического действия учителя будет зависеть от того, насколько точно он сможет сформулировать педагогическую цель, насколько правильно он сумеет выбрать оптимальные способы достижения поставленной цели и насколько умело воплотит их в реальном педагогическом процессе.

Шестой этап — представляет собой анализ педагогического воздействия и позволяет оценить эффективность общения педагога с детьми, сравнить поставленную цель с достигнутыми результатами и сформулировать новые перспективы.

Групповая работа «Решение конфликтных ситуаций»

1. Каждой группе обучающихся предлагается ситуация и конкретное задание к ней (приложение 1).
2. Объясните студентам, что необходимо найти свой вариант решения ситуации и охарактеризовать ее по следующим критериям:
 - определение мотивов поведения учащихся;
 - оценка конструктивности действий учителя;
 - выбор способов взаимодействия;
 - полученный результат и предполагаемое последствие.
3. Предупредите обучающихся, что на выполнение задания отводится 5-7 минут. Хронометристы должны засечь время, а стенографисты записывать идеи.
4. Каждая группа представляет варианты разрешения конфликтной ситуации. Все остальные группы учувствуют в обсуждении.
5. После того, как все группы выступят, поблагодарите за продуктивную работу.

Упражнение «Солнце»

1. На доске вывешивается нарисованное солнце, после чего обучающимся предлагается подумать и предложить варианты на тему: *«Что мы можем сделать, чтобы человек, которого мы обидели, нас простил?»*.
2. Студенты подходят по очереди к солнцу и на лучиках пишут свои варианты:
 - обнять, поцеловать
 - купить шоколадку
 - сходить в кино и т.д.
3. В завершении упражнения обучающимся зачитывается сказка «Молчание и молчание» (приложение 2).
4. Раздайте каждому студенту памятки «Двенадцать основных правил поведения в конфликте» (приложение 3).

Завершающий этап

- проведение рефлексии.

Рефлексия: чемодан (все пригодиться, сохраню), мясорубка (переработаю информацию), корзина (все выброшу)



Ситуация «Задача»

Ученик у доски решает задачу по физике. Учитель долго добивается от ученика правильного решения. Наконец ученик говорит: «А вы сами не знаете, как она решается».

Найдите выход из ситуации.

Ситуация «Двойка»

Получив двойку на уроке английского языка, ученик шумно и демонстративно садится и начинает грубо высказываться в адрес учителя.

Каковы будут действия учителя?

Ситуация «Трудный ученик»

Конфликт между молодой учительницей математики и учеником пятого класса Игорем, трудным, вспыльчивым мальчиком. На уроке учительница оглашала отметки за викторину, написанную на прошлом уроке. Игорю показалось, что учительница поставила ему заниженную оценку. Он грубо обозвал ее и вышел из класса. Учительница велела передать Игорю, чтобы к ней на урок он больше не приходил.

Правы ли была учительница и как установить нормальные взаимоотношения между учеником и учителем?

Ситуация «Егоза»

Ваня Морозов, сообразительный, энергичный и непоседливый пятиклассник, постоянно раздражает учительницу своей болтовней и вертлявостью. Пересаживание на первую парту не помогло. Град дисциплинарных замечаний лишь на несколько минут утихомиривает егозу. И вот однажды, не выдержав перешептывания мальчика с соседом, педагог решительно заявляет: «В следующий раз без отца или матери на урок не пущу!». Расстроенный пятиклассник пулей вылетел из класса.

Можно ли считать поведение школьника конфликтным? Конструктивна ли педагогическая тактика, избранная учительницей? Какой выход из этой ситуации предложили бы вы?

Ситуация «Конфликт»

У Оли испортились отношения с классной руководительницей. На ее уроках девочка не отвечает, при попытках объясниться дерзит или упрямо молчит. Просьбы и требования не выполняет, нарушает дисциплину, причем делает это демонстративно, подчеркивая свое неуважение к учительнице.

Что бы вы посоветовали учительнице?

Сказка «Молчание и молчание»

Однажды там, где нужно было слово, встретились молчание и молчание. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Взгляды их выражали одиночество, пустоту, и в них было что-то тоскливое. Вдруг раздвинулась бездна и за спинами встали твердые скалы. Ужаснулись молчание и молчание. Они увидели конец своей дороги. Немые губы сжались и языки мучительно искали слово. Их силы были на исходе. И осталось - не вместе жить, а вместе умереть. И потянулись руки навстречу, и слово родилось: «Прости!»

Двенадцать основных правил поведения в конфликте

1. Дайте возможность партнеру выразить негативные эмоции, т.е. «выпустить пар».
2. Попросите партнера обосновать свои претензии.
- 3.Пытайтесь снизить агрессивный настрой партнера, используя различные приемы, например, попросите совета по отвлеченному, но важному поводу.
- 4.Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своем отношении к конкретным действиям и поступку.
5. Попросите партнера сформулировать желаемую цель, пути и варианты достижения ее.
- 6.В любом случае дайте возможность партнеру «сохранить лицо». Сдержите первую реакцию ответа агрессией на агрессию.
- 7.Доброжелательно проговорите основное содержание претензий партнера для опровержения или подтверждения правильности понимания его высказываний. Например: «Правильно ли я Вас понял».
- 8.Предложите партнеру высказать свои возражения и возможные варианты решения конфликта.
9. Пытайтесь выстраивать диалог «на равных».
10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете себя виноватым.
11. Сделайте совместный выбор наиболее оптимального способа разрешения конфликта и оговорите взаимоотношения на будущее.
12. Независимо от результатов взаимодействия старайтесь сохранять деловые отношения сотрудничества и взаимопомощи.

Занятие №4 «Как успевать жить и работать»

Цель – обучить студентов искусству постановки целей и способам их достижения.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с техниками тайм-менеджмента.
2. Отработать навыки постановки целей, задач и планирования своего времени.

Форма проведения: внеаудиторное занятие (час общения).

Методическое обеспечение:

1. Рабочие листы (по количеству обучающихся) (Приложение 1)
2. Рабочие листы (по количеству обучающихся) (Приложение 2)
3. Рабочие листы (по количеству обучающихся) (Приложение 3)
4. Рабочие листы (по количеству обучающихся) (Приложение 4)
5. Раздаточный материал «Как управлять своим временем» (по количеству обучающихся) (Приложение 5)

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

-приветствие обучающихся;
-сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- выполнение упражнения №1 «Пирог времени»;
- выполнение упражнения №2 «Швейцарский сыр»;
- выполнение упражнения №3 «Управление временем»;
- выполнение упражнения №4 «Приоритетное планирование».

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Упражнение «Пирог времени»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте учащимся рабочие листки (Приложение 1).
2. Прочтите инструкцию обучающимся по выполнению задания: «Представьте вашу жизнь в виде пирога. Теперь вспомните ваш один типичный день и подпишите, как распределяется время между секторами. Например, на уборку уходит 2 часа в день, на работу (с дорогой) – 10 часов, на здоровье (гигиена и уход за собой) – 1 час, готовка – 2 часа, пообщаться с семьей – 1 час. Можно перевести в проценты.
3. После этого приступаем ко второму кругу. Задайте себе вопросы: Что для меня важно в жизни? Каким бы я хотела видеть свой день? "Что обычно приносит мне чувство удовлетворения в конце дня? После ответов распределите время по секторам так, как вам бы хотелось, чтобы проходил день, включая действительно важные именно для вас дела.

Дела, которые приносят радость в вашу жизнь, которые делают вас живыми, а не просто помогают существовать изо дня в день.

4. Проанализируйте полученные результаты вместе со студентами. Подведите обучающихся к мысли, что каждый вечер необходимо планировать свой следующий день с учетом второго пирога (желаемого состояния дел). Конечно не все будет получаться сразу. Но с ежедневной практикой привычка выделять время на действительно важные и ценные для себя дела станет прочной и жизнь выйдет на новый качественный и приятный уровень.

5. Обсудите факторы приводящие к нецелесообразному и неэффективному распоряжению временем:

- отсутствие четких целей;
- недостаток приоритетов;
- постоянная спешка
- неспособность сказать "нет";
- неумение делегировать задачи;
- отсутствие четкого распределения работ по степени их важности;
- перенос дел на другие сроки;
- постоянные доработки дома;
- отвлекающие факторы (телефонные звонки, посторонний шум, окружающие люди и т.д.);

Упражнение «Швейцарский сыр»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте обучающимся рабочие листы (Приложение 2).
2. Предложите обучающимся поставить перед собой цель и разбить ее на несколько задач, которые помогут ее осуществить, также определить конкретные сроки (число, время), в которые должна быть выполнена задача.

Упражнение «Управление временем»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте обучающимся рабочие листы (Приложение 3).
2. Поясните, что теперь, когда у них на руках готовый план дня и множество «гибких» задач, необходимо выделить среди них главное. Существует классическая схема деления задач на важные/ неважные и срочные/ несрочные.
3. Предложите обучающимся распределить свои дела по степени важности и срочности.

Первая категория будет включать одновременно срочные и важные дела. Они должны иметь приоритет над всеми остальными. *Пример:* закончить отчет, от которого может зависеть, допустят ли вас к сессии и т.д.

Ко второй категории относятся дела важные, но не срочные. *Например:* сделать ответный звонок.

Третья категория включает срочные, но не важные дела.

Заключительная категория – не срочные и не важные дела. Например: послушать местные новости.

4. Обсудите с обучающимися результаты работы.

Упражнение «Приоритетное планирование»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте обучающимся рабочие листы (Приложение 4).
2. Прочитайте обучающимся инструкцию по выполнению задания: «Возьмите лист бумаги и запишите все дела, которые необходимо сделать в ближайшем будущем. Выберите из них шесть самых важных дел, которые нужно выполнить завтра. Пронумеруйте дела по степени важности. Уберите листок в карман и больше не смотрите на него и не думайте о делах. Утром взгляните на листок и начинайте выполнять дело под № 1. Не беспокойтесь о деле № 2 и о делах № 3-6, продолжайте дело № 1, пока его не закончите. Как только дело №1 будет закончено, приступайте к последующим делам по порядку и так далее до выполнения дела № 6»
3. Подведите обучающихся к выводу, что важно ввести методику управления временем в ваш ежедневный график работы. Если вы этого не сделаете, то сумеете реализовать свои цели только наполовину. Важно запомнить, что чем больше времени мы тратим на планирование времени и дел, тем больше времени у нас останется на их выполнение. Если вы будете ежедневно ставить перед собой цели и устранять источники траты времени, у вас появится больше свободного времени.

Раздайте обучающимся рекомендации *«Как управлять своим временем»* (Приложение 5)

Завершающий этап

Рекомендации: с целью подведения итогов занятия и оценки его эффективности необходимо провести рефлексию среди обучающихся.

Рефлексия «Итоги работы»

Инструкция по выполнению задания:

Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные фразы:

Меня поразило...

Меня удивило...

Я узнал...

Мне больше всего удалось...

Я чувствовал...

Я думал...

Я приобрел...

Я получил от этого урока...

За это я могу себя похвалить...

Мне показалось важным...

Было трудно...

Мои ощущения...

Я научился...

Урок взволновал...

Урок заставил задуматься...

Урок навел меня на размышление...

Над этим мне надо еще поработать...

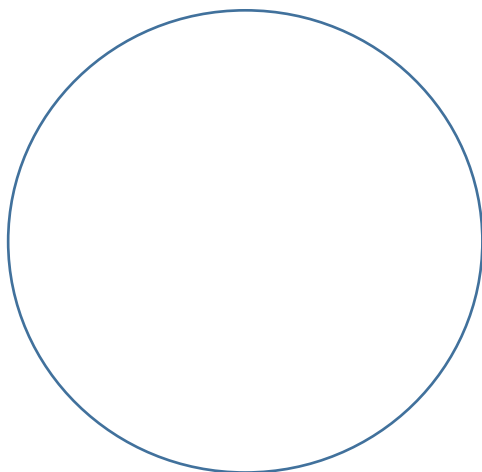
Я недоволен потому, что...

Я выбрал эти задания, потому что...

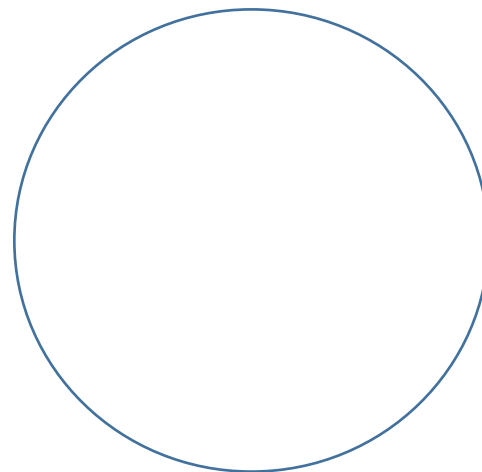
Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Приложение 1

Реальное



Идеальное



Приложение 2

Цель	Задачи		Сроки выполнения
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

Приложение 3

Важные и срочные дела	Важные, но не срочные	Срочные, но не важные дела	Не срочные и не важные дела.

№ п/п	Дела
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Рекомендации

- 1.Посвящайте важнейшим вопросам лучшие часы работы;
- 2.Задавайтесь конкретными сроками;
- 3.Обязательно составляйте список дел;
4. Корректируйте список дел каждый вечер, вычеркивая выполненные, добавляя новые и перенося невыполненные задачи;
5. Безжалостно расставляйте приоритеты;
6. Научитесь различать важное и срочное. Что важно, не всегда актуально. Что срочно, не всегда важно;
7. При прочих равных условиях, начинайте с самых трудных дел;
- 8.при выполнении важных дел, исключайте внешние раздражители;
9. Разбейте большую работу на части. Распределите их по важности. Выделите для каждого определенное время;
10. Учитесь говорить “нет”;
11. Организуйте рабочее место, чтобы не тратить время на поиски;
12. Назначайте сложные задачи на время пика вашей суточной активности;
13. Объединяйте задачи в группы.

3. Спортивное и здоровье сберегающее направление

Занятие №1 «Жизнь как наивысшая ценность»

Цель занятия - формирование личного отношения обучающихся к проблеме ВИЧ/СПИД и навыков соблюдения личной безопасности.

Задачи:

1. *Углубить и систематизировать знания о ВИЧ-инфекции и способах защиты от неё.*
2. Предоставить обучающимся практическую возможность моделирования ситуаций, связанных с заражением ВИЧ-инфекции и последствиях заражения.

Тип занятия: развивающее

Целевая аудитория: обучающиеся 1-4 курс

Методическое обеспечение:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Раздаточный материал:
 - полоски бумаги размером 15*5 см (из расчета по пять штук на одного обучающегося) и коробка;
 - карточки по количеству обучающихся. Содержание карточек: на 3 карточках маленькая буква «п». На одной карточке - маленький крестик. На 3 карточках надпись «Не вступайте в игру. Ни с кем не разговаривайте. Не подписывайте чужих карточек и не давай другим подписывать твою карточку» (Приложение 1);
 - листы бумаги (1 лист на два человека);
 - карандаши (1 карандаш на два человека);
 - рабочие листки (по количеству обучающихся) (Приложение 2);
 - бланк рефлексии (по количеству обучающихся) (Приложение 3)
 - банковская резинка (по количеству обучающихся).

Оформление кабинета: вместо парт расстановлены стулья по кругу.

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- выполнение упражнения №1 «Что я думаю о ВИЧ/СПИДе»;
- проведение дискуссии о проблеме распространения ВИЧ/СПИДа и способах заражения ВИЧ;

- выполнение упражнения №2 «Как заражаются ВИЧ»;
- проведение энергизатора «Двое рисуют одним карандашом»;
- выполнение упражнения №3 «Мечты и реальность»;
- проведение энергизатора «Помощь».

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в полукруге. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Упражнение «Что я думаю о ВИЧ/СПИДе»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте каждому обучающемуся по пять полосок бумаги.
2. Медленно называйте слова. Каждый раз, когда вы назовете слово, обучающиеся должны будут записать на отдельном листочке первую, пришедшую в голову ассоциацию. Это может быть слово или словосочетание, короткая фраза. Например: солнце-красное, любовь-девушка, весна-цветы и т.д.
3. Предупредите обучающихся, что задание анонимное, но писать нужно разборчиво, напомните, что работать необходимо самостоятельно.
4. Громко скажите: «СПИД» - выдержите минуту, предоставив время для записи ассоциаций.
5. Повторите слово «СПИД» еще четыре раза.
6. Соберите полоски с ассоциациями, положите их в коробку и перемешайте. Затем снова раздайте каждому по пять полосок с ассоциациями.
7. Попросите обучающихся разложить свои полоски так, чтобы было удобно их читать.
8. Предложите группе встать и походить по аудитории, читая ассоциации на полосках. Пусть каждый выберет одну, лично для него важную, то, что «задело за живое».
9. Пусть каждый выскажет свои мысли и чувства относительно той ассоциации, которую он выбрал. Не комментируйте, поблагодарите!
10. Задайте группе вопрос: «Почему ВИЧ/СПИД является одной из острейших проблем во всем мире?»
11. Выслушайте ответы и поблагодарите.

Рекомендации: Для того, чтобы обучающиеся оценили масштаб проблемы ВИЧ/СПИДа проведите дискуссию о ситуации в стране (количество зараженных людей, возраст, регионы с наибольшим количеством инфицированных людей). Подведите дискуссию к выводу, что распространение ВИЧ/СПИДа отрицательно влияет на все стороны жизни современного общества. Проведите беседу о способах заражения ВИЧ.

Для лучшего усвоения материала необходимо использовать мультимедиа с заранее подготовленной презентацией.

Упражнение «Как заражаются ВИЧ»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте обучающимся карточки (Приложение 1). Предупредите, что они должны держать в секрете то, что написано у них на карточке. Пусть каждый соберет по 3 росписи на своей карточке. После этого они могут сесть на свои места.
2. Попросите обучающегося с крестиком на карточке встать. Извинитесь и объясните, что результаты его анализа показали, что у него наличие ВИЧ-инфекции.
3. Попросите тех, у кого есть имя этого человека на карточке, встать. Скажите им, что они были подвержены риску заражения и теперь должны сдать анализы.
4. Попросите встать тех, у кого есть имена участников, которые стоят. Скажите, что они тоже подверглись риску заражения.
5. Продолжайте процесс для тех пор, пока все обучающиеся не встанут, за исключением тех, кто не участвовал в игре.
6. Попросите обучающихся посмотреть, нет ли на их карточке буквы «п». Это означает, что они использовали презерватив и не подверглись риску. Они могут сесть.
7. Скажите обучающимся, что это всего лишь игра. Напомните, что ВИЧ-инфекция не передается обычным путем, и что все обучающиеся в группе здоровы.
8. Обсудите следующие вопросы:
 - Что чувствует теперь того, у кого есть крестик?
 - Что группа чувствует по отношению к нему?
 - Что чувствовали те из вас, кого не взяли в игру с самого начала?
 - Как потом менялись эти чувства в ходе игры?
 - Что все обучающиеся вначале думали о тех, кто не участвовал в игре?
 - Что они думали о них после?
 - Что чувствуют люди, которые узнали, что воздержание от полового контакта защитило их от ВИЧ-инфекции?

9. Сделайте вывод: хотя иногда бывает трудно не делать того, что делают все, это может оказаться самым безопасным поведением. Объясните обучающимся, что самая лучшая защита от заражения ВИЧ-инфекции - это воздержание от полового контакта.

Рекомендации: с целью снятия эмоционального напряжения у обучающихся после упражнения, необходимо провести энергизатор.

Энергизатор «Двое рисуют одним карандашом»

Инструкция по выполнению задания:

1. Объедините обучающихся в пары. Дайте каждой паре лист бумаги и карандаш.
2. Объясните, что партнеры в парах, не договариваясь заранее, молча, держа вдвоем один карандаш, должны нарисовать на листе бумаги произвольный рисунок.
3. Задайте вопросы:
 - Что вы нарисовали?
 - Как вы решали, кто будет лидировать?
 - Был ли один лидер или лидерство переходило от одного партнера к другому?
 - Каков смысл данного упражнения?

Упражнение «Мечты и реальность»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Поясните обучающимся, что упражнение посвящено ограничениям, накладываемым ВИЧ/СПИДом на жизнь больного.
2. Выполните с группой задание, используя рабочий листок (Приложение 2). Поясните обучающимся, что в левую колонку таблицы, озаглавленную «Мои планы на 10 лет», следует вписать соответствующие планы. Они могут касаться образования, работы, карьеры, увлечений, развлечений, отношений с людьми. Подчерните, что задание выполняется индивидуально. Предоставьте для раздумий примерно 7-10 минут.
3. Затем предложите в первой строке таблицы написать слово «здоровье», и отметить крестиком, реализация каких планов требует от нас крепкого здоровья, над второй колонкой написать слово «деньги» и отметить крестиком, что из списка стоит дороже трех тысяч рублей.
4. Пусть над третьей колонкой обучающиеся напишут слово «люди» и пометят те планы, осуществление которых потребует тесных контактов с людьми.
5. Над последней колонкой попросите написать слово «ВИЧ». Предложите на пять минут представить, что у них ВИЧ и отметить те планы, которые стали бы для них трудноосуществимыми.
6. После того, как все заполнят таблицу, попросите внимательно посмотреть на нее, ответить на вопросы.

7. Пусть обучающиеся самостоятельно по желанию делятся своими мыслями и чувствами.

8. Опираясь на высказывания группы, подведите обучающихся к выводу, что ВИЧ ограничивает перспективы больных: многие планы становятся трудноосуществимыми, а от реализации некоторых приходится отказаться совсем. Подчеркните, что важнейшими составляющими жизненного успеха является хорошее здоровье и возможность общения.

Рекомендации: с целью снятия эмоционального напряжения у обучающихся после упражнения, необходимо провести энергизатор.

Энергизатор «Помощь»

Инструкция по выполнению задания:

1. Дайте каждому обучающемуся банковскую резинку.
2. Предложите надеть резинку на мизинец и большой палец левой руки так, чтобы резинка была с внешней стороны ладони.
3. Попросите обучающихся без помощи правой руки снять резинку. Пусть попробуют все способы, которые приходят им в голову.
4. По окончании выполнения задания задайте вопросы:
 - Удалось ли снять резинку? Как?
 - В чем смысл задания?

Примечание: одно из решений-это попросить помощи у других, которые могут снять резинку, не нарушая условия.

Подведите группу к выводу, что нередко лучшее решение проблемы – это просьба о помощи.

Рекомендации: предоставьте обучающимся информацию, куда можно обратиться в случае, если имеются подозрения на инфицирование ВИЧ (телефон доверия, адрес и телефон центра по профилактике и борьбы со СПИДом).

Завершающий этап

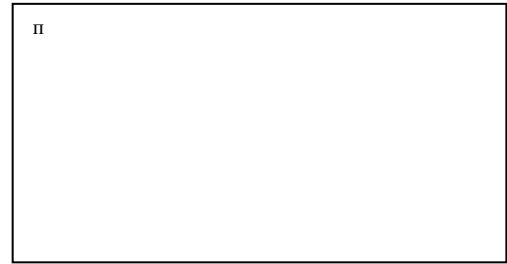
Рекомендации: с целью подведения итогов занятия и оценки его эффективности необходимо провести рефлексию среди обучающихся.

Рефлексия «Незаконченные предложения»

Инструкция по выполнению задания:

1. Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные предложения: «Я понял(а), что...», «Я почувствовал(а), что...», «Мне понравилось (не понравилось) занятие тем, что...».
2. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Приложение 1



«Не вступайте в игру. Ни с кем не
разговаривайте. Не подписывайте ничьих
карточек и не давай другим подписывать твою
карточку»

Приложение 2

Мои планы на 10 лет				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Ответы на вопросы:

От чего зависит успех твоих планов?

Предсказуемы ли ограничения, накладываемые ВИЧ/СПИДом на жизнь больных?

Какие планы ты смог (ла) бы осуществить, несмотря на ВИЧ/СПИД?

Приложение 3

Оцените занятие, обведя в кружок подходящую цифру

Интересное	1	2	3	4	5	Неинтересное
Темп слишком быстрый	1	2	3	4	5	Темп слишком медленный
Содержание слишком простое	1	2	3	4	5	Содержание слишком трудное
Полезное	1	2	3	4	5	Бесполезное
Хорошо организованное	1	2	3	4	5	Плохо организованное
Спокойное	1	2	3	4	5	Напряженное

Запишите любые ваши пожелания для улучшения занятия

Занятие № 2 «Умей сказать НЕТ!»

Цель занятия – ознакомить обучающихся с признаками основных инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), и причинами их распространения. Обсудить основные меры профилактики ИППП.

Задачи:

1. Углубить и систематизировать знания о взаимоотношениях полов и рискованном половом поведении.
2. Предоставить обучающимся практическую возможность моделирования ситуаций, связанных с инфекциями, передаваемыми половым путем и последствиях заражения.

Тип занятия: развивающее

Целевая аудитория: обучающиеся 1-4 курс

Методическое обеспечение:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Раздаточный материал:
 - рабочие листки (по количеству обучающихся) (Приложение 1);
 - рабочие листки (по количеству обучающихся) (Приложение 2);
 - рабочие карточки (Приложение 3);
 - бланк рефлексии «Обратная связь за одну минуту» (Приложение 4).

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- выполнение упражнения №1 «Инфекции и способы их передачи»;
- проведение беседы о разновидностях и признаках ИППП;
- выполнение упражнения №2 «Что делать?»;
- проведение энергизатора «Мяч по кругу»;
- выполнение упражнения №3 «Люди и судьбы»;
- проведение энергизатора «Кенгуру».

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Незаконченные предложения».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

Рекомендации по ведению этапа: поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в полукруге. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.

Практическая часть

Упражнение «Инфекции и способы их передачи»

Инструкция по выполнению упражнения:

12. Раздайте каждому обучающемуся рабочие листки (Приложение 1).
13. Попросите внимательно прочитать задание и выполнить его самостоятельно.
14. После того, как задание будет выполнено, предложите совместно проверить правильность его выполнения.
15. Дайте пояснение к каждому неправильному ответу.

Рекомендации: Для того, чтобы обучающиеся получили полную информацию об ИППП, проведите беседу о способах заражения, а также признаках проявления заболеваний. Для лучшего усвоения материала необходимо использовать мультимедиа с заранее подготовленной презентацией.

Упражнение «Что делать?»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Раздайте каждому обучающемуся рабочие листки с ситуациями (Приложение 2).
Девушки читают и анализируют ситуацию А, юноши-В.
2. Предложите самостоятельно письменно ответить на вопросы.
3. Пусть обучающиеся по желанию поделятся своими мыслями и чувствами.
4. Опираясь на высказывания группы, подведите обучающихся к выводу, что лучший способ разрешить сложившуюся ситуацию-это обратиться к врачу-специалисту.

Рекомендации: с целью снятия эмоционального напряжения у обучающихся после упражнения, необходимо провести энергизатор.

Энергизатор «Мяч по кругу»

Инструкция по выполнению задания:

1. Участники встают в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии.
Задача: прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол.
2. Сначала пустите мяч по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.
Желательно, чтобы темп игры был как можно более быстрым.
3. По окончании задания задайте вопрос «Каков смысл упражнения?»

Упражнение «Люди и судьбы»

Инструкция по выполнению упражнения:

- Поясните, что упражнение «Люди и судьбы» посвящено тренировке навыков безопасного поведения в рискованных ситуациях-эффективному общению и умению договариваться, неагрессивно отстаивать свою позицию.
- Напишите на доске четыре этапа диалога о безопасном сексе: *откажись и объясни, предложи и обсуди*. Поясните, что их следует придерживаться в рискованной ситуации.
- Предложите обучающимся ознакомиться с подробным описанием этапов диалога.
 - 1 этап. «ОТКАЖИСЬ» от опасного предложения, неагрессивно отстаивая свое право на безопасное и рациональное поведение в рискованной ситуации.
 - 2 этап. «ОБЪЯСНИ», почему ты хочешь безопасности. Объяснение поможет партнеру понять, что ты заботишься о нем (ней) и о себе.
 - 3 этап. «ПРЕДЛОЖИ» партнеру безопасные альтернативные решения. Партнер поймет, что ты нерываешь с ним (ней) отношения и по-прежнему хочешь близости.
 - 4 этап. «ОБСУДИ» Открыто скажи партнеру о своих чувствах. Это позволит отношениям укрепиться и снимет возникшее из-за отказа напряжение.
- Сообщите группе, что в ролевой игре в парах каждому представится возможность диалога с партнером о воздержании или использовании презерватива. Каждый окажется на месте одного из участников диалога. Это позволит понять, как чувствуют и ведут себя люди в подобных ситуациях, а также тренировать навыки рационального и безопасного поведения.
- Объясните, что пока одна пара будет разыгрывать ситуацию, остальные обучающиеся должны вести наблюдение и оценивать того, кто уговаривает партнера воздержаться или использовать презерватив.
- Разделите группу на пары и раздайте карточки с ролями (приложение 3).
- Дайте инструкцию: старайтесь говорить, чувствовать и поступать так, как тот человек, роль которого вы исполняете.
- Предложите парам сыграть свои ситуации.
- Убедитесь, что пары работают серьезно. Не позволяйте ролевой игре слишком долго «зацикливаться» на несогласии одного партнера с другим, а тому, кто играет роль человека, не желающего воздерживаться или использовать презерватив, не давайте выигрывать.

- В конце каждой ролевой игры дайте наблюдателям время для оценки ролевой игры. Задайте вопросы наблюдателям:
 - Правдоподобен ли диалог партнеров?
 - Естественно ли поведение партнеров?
 - Если нет, то что нужно изменить, чтобы диалог и поведение выглядели более реалистично?
 - Все ли этапы присутствовали в диалоге?
- Задайте вопросы для обсуждения:
- Легко ли было отстаивать свою точку зрения перед всеми участниками?

Рекомендации: с целью снятия эмоционального напряжения у обучающихся после упражнения, необходимо провести энергизатор.

Энергизатор «Кенгуру»

Инструкция по выполнению задания:

1. Объедините участников в пары.
2. Предложите парам прижаться друг к другу спиной и сцепиться, переплетая руки в локтях.
3. Попросите их одновременно тихо сказать друг другу любое число от 1 до 10.
4. После этого пусть участники сложат названные ими числа.
5. Участники, не разъединяясь, должны подпрыгнуть такое количество раз, какое у них получилось при сложении.

Завершающий этап

Рефлексия «Незаконченные предложения»

Инструкция по выполнению задания:

6. Предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятии, используя незаконченные предложения: «Я понял(а), что...», «Я почувствовал(а), что...», «Мне понравилось (не понравилось) занятие тем, что...».
7. Предложите обучающимся заполнить бланки «Обратная связь» (Приложение 4).
8. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятии.

Инструкция по выполнению задания

1. Прочитайте список инфекций.
2. Отметьте галочкой способы, которыми могут передаваться инфекции.
3. Обведите в кружок порядковые номера венерических заболеваний.

Инфекции	Способы передачи инфекции				
	Воздушно-капельный	Контактно-бытовой	Половой	Трансмиссивный (укусы насекомых)	Гематогенный (через кровь)
1. Грипп					
2. Сифилис					
3. Дизентерия					
4. Хламидиоз					
5. Гонорея					
6. Ангина					
7. Трихомоноз					
8. Холера					
9. ВИЧ					
10. Корь					
11. Ветряная оспа					
12. Малярия					
13. Сыпной тиф					
14. Гепатит В					

Ситуация А

Первокурсники Таня и Володя давно нравились друг другу. Однажды после дня рождения Юлии, где собралась почти вся группа, Володя пригласил Таню к себе домой послушать новые записи. Дома никого не было. Володя угостил Таню коктейлем, зажег свечи, включил тихую, спокойную музыку. Они танцевали, а затем занялись сексом. Прошло несколько дней. Таня поняла, что больна венерическим заболеванием. Она не знает, что предпринять.

Возможные альтернативные решения и поступки Тани:

1. Обратиться за советом к друзьям.
Что из этого может получиться?
Почему?
2. Обратиться за советом к родителям.
Что из этого может получиться?
Почему?
3. Пойти к врачу.
К какому (участковому, гинекологу, дерматологу, венерологу)?
Что из этого может получиться?
Почему?
4. Лечиться самой.
Что из этого может получиться?
Почему?
5. Что посоветует Тане группа девушек?
Почему?

Ситуация Б

Первокурсники Таня и Володя давно нравились друг другу. Однажды после дня рождения Юлии, где собралась почти вся группа, Володя пригласил Таню к себе домой послушать новые записи. Дома никого не было. Володя угостил Таню коктейлем, зажег свечи, включил тихую, спокойную музыку. Они танцевали, а затем занялись сексом. Прошло несколько дней. Володя обнаружил, что болен венерическим заболеванием. Она не знает, что предпринять. У Тани нет никаких проявлений.

Возможные альтернативные решения и поступки Тани:

1. Обратиться за советом к друзьям.
Что из этого может получиться?
Почему?
2. Обратиться за советом к родителям.
Что из этого может получиться?
Почему?
3. Пойти к врачу.
К какому (участковому, гинекологу, дерматологу, венерологу)?
Что из этого может получиться?
Почему?
4. Лечиться самой.
Что из этого может получиться?
Почему?
5. Что посоветует Володе группа юношей?
Почему?

Ситуация 1 *Леша должен убедить Игоря повременить с сексом, пока Игорь не протрезвеет*

Леша

Ты на вечеринке с другом Игорем.

Ты видишь, что он сильно выпил и хочет секса.

Презерватива у Игоря нет.

Ты понимаешь, что он слишком пьяный, чтобы самому подумать о безопасности.

Убеди его подождать с сексом.

Ситуация 1 *Леша должен убедить Игоря повременить с сексом, пока Игорь не протрезвеет*

Игорь

Ты на вечеринке. Ты много пил и ухаживал за девушкой.

Ты видишь, что она не прочь заняться сексом.

Ты тоже хочешь секса.

У тебя нет презерватива.

Леша убеждает тебя воздержаться.

Ситуация 2 *Лариса должна убедить Машу не заниматься сексом без презерватива.*

Лариса

Твоя близкая подруга Маша хочет заниматься сексом с новым парнем.

Маша думает, что с ним она не должна беспокоиться ни о чем.

Кроме того, она боится, что если начнет разговор о презервативе, он ее бросит.

Убеди ее использовать презерватив.

Ситуация 2 *Лариса должна убедить Машу не заниматься сексом без презерватива.*

Маша

Ты только начала встречаться с Олегом.

Он тебе очень нравится, и ты считаешь, что ваши отношения могут перерасти в серьезные.

Ты решила, что будешь заниматься с ним сексом.

Ты боишься заговаривать с Олегом о презервативе, думая, что он тебя бросит, если ты скажешь об этом.

Ситуация 3 *Катя должна убедить Мишу в том, что они продолжают встречаться, но от секса пока воздерживаются. В противном случае Катя перестанет встречаться с Мишей.*

Катя

Ты и Миша встречались уже три месяца.

Ты знаешь, что он хочет заниматься сексом.

Ты знаешь, что секс без презерватива – это способ передачи ВИЧ и других инфекций.

Ты знаешь, что надо или воздерживаться или пользоваться презервативами.

Ты собираешься поступить в институт.

Ты к Мише очень хорошо относишься и боишься его потерять.

Твоя задача договориться с Мишей о воздержании.

Ситуация 3 *Катя должна убедить Мишу в том, что они продолжают встречаться, но от секса пока воздерживаются. В противном случае Катя перестанет встречаться с Мишей.*

Миша

У тебя новая девушка, Катя, и ты хочешь заниматься сексом.

Ты уже жил с другими женщинами.

Ты знаешь, что Катя пока ни с кем не жила.

Раньше ты не всегда пользовался презервативами.

Ты хочешь уговорить Катю принимать противозачаточные таблетки.

Все твои друзья живут со своими девушками и удивляются, что ты еще не живешь с Кате

Ситуация 4 *Ира должна уговорить Колю использовать презерватив и убедить его, что ощущения от презерватива не зависят.*

Ира

Ты и твой парень Коля в полутемной комнате.

Ты любишь Колю, и хочешь физической близости с ним.

Ты говоришь Коле, что надо использовать презерватив.

Он начинает злиться.

Ты бережешь свое здоровье и хочешь защитить себя.

Ты должна убедить Колю, что секс с презервативом ничем не хуже, чем без него.

Ситуация 4 *Ира должна уговорить Колю использовать презерватив и убедить его, что ощущения от презерватива не зависят.*

Коля

Ты и твоя девушка Ира у тебя дома. Вы готовы заняться сексом.

Ира начинает разговор о презервативе.

Ты злишься на нее, думая, что она подозревает тебя в измене. Но это не правда.

Ты убежден, что использование презерватива снижает удовольствие от секса и все только портит.

Ситуация 5 *Владимир должен поговорить с Ритой об использовании презерватива, не обидев девушку.*

Владимир

Ты собираешься поехать отдыхать вместе с Ритой и хочешь договориться с ней об использовании презерватива.

Ты знаешь, что у нее были парни и заботишься о своей безопасности.

Ты не хочешь потерять Риту.

Тебя беспокоит опасность заражения ВИЧ и другими инфекциями, а также незапланированная беременность. Словом, ты хочешь использовать презерватив.

Ситуация 5 *Владимир должен поговорить с Ритой об использовании презерватива, не обидев девушку.*

Рита

Твой парень Владимир только что предложил тебе пользоваться презервативом.

Ты принимаешь противозачаточные таблетки, и его предложение звучит обидно: он, по-видимому, подозревает, что ты недостаточно чистоплотна.

Ты думаешь, что он просто боится заниматься сексом без презерватива.

Ты тоже немного опасаясь, что он спит с кем-то еще, и поэтому может «наградить» тебя каким-нибудь заболеванием.

Ситуация 6 *Люба должна убедить Гену использовать презерватив.*

Люба

Ты и Гена некоторое время жили без презерватива.

В твоём училище только что завершилась программа по предупреждению ВИЧ/СПИДа.

Ты думаешь о своём и прошлом опыте половой жизни.

С сегодняшнего дня ты хочешь пользоваться презервативом.

Ты знаешь, что Гена упрямый и ревнивый.

Ты боишься, что он тебя заподозрит в измене и найдет себе другую девушку.

Постарайся убедить его использовать презерватив.

Ситуация 6 *Люба должна убедить Гену использовать презерватив.*

Гена

Ты никогда не использовал презервативом и не собираешься.

Ты живешь с Любой уже довольно давно.

Ты уверен, что пользуются презервативами те, кто имеет случайные связи.

Ты также думаешь, что презерватив – это что-то неестественное и приятных ощущений добавить не может.

Ситуация 7 *Алена должна уговорить Марка воздержаться от секса.*

Алена

Ты недавно встречаешься с новым парнем Марком.

Ты не чувствуешь себя готовой к сексу.

Ты и Марк собираетесь остаться у него дома.

Никого больше в квартире не будет.

Марк заводит разговор о сексе.

Ты не хочешь говорить ему об этом.

Ситуация 7 *Алена должна уговорить Марка воздержаться от секса.*

Марк

Ты встречаешься с Аленой.

Вы уже целовались, но еще не спали.

Ты хочешь заниматься сексом и надеешься, сто сегодня это произойдет, поскольку вы остались одни в квартире.

Ты предлагаешь Алене заняться сексом.

Ситуация 8 *Саша должен воздержаться от секса со Светой.*

Саша

Ты знаешь, что многие парни твоего возраста уже живут с девушками.

Света настаивает, чтобы вы тоже занялись сексом.

Света старше и опытнее тебя.

Ты боишься и не хочешь никакого секса.

Ты хочешь честно сказать Свете об этом, вместо того, чтобы каждый раз избегать близости и разыграть перед друзьями «опытного мужчину».

Ситуация 8 *Саша должен воздержаться от секса со Светой.*

Света

Каждый раз, когда у вас есть возможность заняться сексом, твой парень Саша ведет себя странно. Для тебя это удовольствие.

Ты считаешь, что ваши отношения не станут настоящими, пока вы не будете заниматься сексом.

Ты с Сашей наедине.

Ты стараешься убедить его заняться сексом.

Приложение 4

Оцените занятие, обведя в кружок подходящую цифру

Интересное	1	2	3	4	5	Неинтересное
Темп слишком быстрый	1	2	3	4	5	Темп слишком медленный
Содержание слишком простое	1	2	3	4	5	Содержание слишком трудное
Полезное	1	2	3	4	5	Бесполезное
Хорошо организованное	1	2	3	4	5	Плохо организованное
Спокойное	1	2	3	4	5	Напряженное

Запишите любые ваши пожелания для улучшения занятия

Занятие №3 «Борьба с ВИЧ: толерантность как лекарство»

Цель занятия – способствовать формированию толерантного отношения обучающихся к ВИЧ инфицированным людям.

Задачи:

1. Проанализировать причины и последствия дискриминации людей с диагнозом ВИЧ-инфекция.
2. Предоставить обучающимся практическую возможность моделирования ситуаций, связанных с дискриминацией ВИЧ-инфицированных людей.

Тип занятия: развивающее

Целевая аудитория: обучающиеся 1-4 курс

Методическое обеспечение:

1. Мультимедийное оборудование (видеофильм «Дневник Насти»).
2. Раздаточный материал:
 - анкеты (по количеству обучающихся) (Приложение 1).
 - бланк рефлексии (Приложение 2)

План проведения развивающего занятия

1. Организационный этап:

- приветствие обучающихся;
- сообщение темы занятия, цели, задач, актуальности и его значение в практической жизни.

2. Практический этап:

- обсуждение результатов анкетирования.
- проведение энергизатора «Путаница»;
- просмотр и обсуждение видеофильма;
- проведение энергизатора «Фруктовый салат».

3. Завершающий этап:

- проведение рефлексии «Мои ожидания и реальность».

Ход развивающего занятия

Организационный этап

***Рекомендации по ведению этапа:** поприветствуйте обучающихся. Начинайте работу с проверки того, что обучающиеся сидят в полукруге. Сообщите тему, цель занятия и его актуальность.*

Практическая часть

Упражнение «Интервью»

Инструкция по выполнению упражнения:

1. Предложите обучающимся в течении 5 минут за пределами аудитории провести интервью среди обучающихся и педагогов колледжа (Приложение 1).
2. Проведите обсуждение каждого высказывания.
3. Предложите обучающимся самостоятельно сделать вывод о том, каково отношение общества к людям с диагнозом ВИЧ-инфекция.
4. Кратко расскажите обучающимся о содержании декларации прав и обязанностей людей, живущих с ВИЧ.

Энергизатор «Путаница»

Инструкция по выполнению задания:

2. Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга.
3. По сигналу каждый находит себе партнера по рукопожатию.
4. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе партнера по рукопожатию. Очень важно, чтобы это был не тот же самый человек.
5. Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Просмотр видеофильма «Дневник Насти»

Инструкция по подготовке к просмотру видеофильма:

1. Предварительно просмотрите видеофильм. Постарайтесь увидеть фильм глазами обучающихся, подумайте заранее о том, как они могут ответить на тот или иной вопрос, какова будет их эмоциональная реакция.
2. Подготовьте помещение к просмотру видеофильма. Проверьте исправность мультимедийного оборудования. Организуйте пространство аудитории так, чтобы обучающиеся хорошо видели и слышали вас и друг друга.
3. В конце фильма организуйте обсуждение по следующим вопросам:
 - Знаете ли вы кого-нибудь, кто оказывался в такой же ситуации, как и главный герой?
 - Почему Никита думает, что у него ВИЧ?
 - Что бы вы сделали на месте Насти?
 - Как вы думаете, Костя поступил правильно или нет? Что вы думаете о роли Пикселя в этой истории?
 - Есть ли у людей, живущих с ВИЧ, право на конфиденциальность?
 - Как следует поступить ребятам сейчас?
 - Как вы думаете, следует ли Насте продолжать встречаться с Никитой? Почему?
 - Как вы думаете, каким должен быть конец фильма?
 - Поведение какого из героев вам ближе? Почему?

- Что вам понравилось и не понравилось в фильме?
4. Поблагодарите обучающихся за их высказывания.

Рекомендации: с целью снятия эмоционального напряжения у обучающихся после упражнения, необходимо провести энергизатор.

Энергизатор «Фруктовый салат»

Инструкция по выполнению задания:

6. Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула.
7. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите каждого запомнить «свой» фрукт.
8. Объясните обучающимся, что когда водящий называет какой-то фрукт, например: яблоко, все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, то он становится водящим. Водящий называет разные фрукты, а время от времени говорит: «Фруктовый салат!». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

Завершающий этап

Рефлексия «Незаконченные предложения»

Инструкция по выполнению задания:

1. Так как данное занятие является заключительным в цикле часов общения по профилактике ВИЧ/СПИДа, предложите обучающимся высказать свои впечатления о занятиях, используя незаконченные предложения: «Раньше Я думал(а), что ...», «Теперь Я знаю, что...».
- Предложите обучающимся заполнить бланки «Обратная связь» (Приложение 2).
2. Проведите анкетирование «Уровень моей информированности»
3. Поблагодарите обучающихся за активное участие на занятиях.

Приложение 1

Утверждения	Правда	Ложь
ВИЧ-инфицированные дети опасны		
Диагноз ВИЧ является врачебной тайной		
В нашей стране ВИЧ-инфицированных нельзя привлечь к уголовной ответственности за заражение здоровых		
В сексе ответственность лежит на ВИЧ-инфицированном		
ВИЧ-инфицированный может заразить из мести		
От ВИЧ-инфицированных все отворачиваются		
ВИЧ-инфицированные сами виноваты, что заразились		
ВИЧ-инфекция-это болезнь сексуально распущенных, наркоманов, бомжей, умственно отсталых или неграмотных людей		
Дискриминация ВИЧ-инфицированных незаконна		

Приложение 2

Оцените занятие, обведя в кружок подходящую цифру

Интересное	1	2	3	4	5	Неинтересное
Темп слишком быстрый	1	2	3	4	5	Темп слишком медленный
Содержание слишком простое	1	2	3	4	5	Содержание слишком трудное
Полезное	1	2	3	4	5	Бесполезное
Хорошо организованное	1	2	3	4	5	Плохо организованное
Спокойное	1	2	3	4	5	Напряженное

Запишите любые ваши пожелания для улучшения занятия

Список литературы

1. Ведущие направления организации профилактической помощи подросткам начальных и средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Т. В. Яковлева [и др.] // Российский педиатрический журнал. - 2014. - № 3. - С. 33-36. - Библиогр.: с. 36
2. Вронский, А. И. Как управлять своим временем, Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 224 с.
3. Гюру Эйстад Самооценка у детей и подростков – «Альпина Паблишер», 2014 г.
4. Дэвид Престон Повысить самооценку. Как? /- «Питер», 2012 г.
5. Захаренко Г. Тайм-менеджмент. - СПб.: Питер, 2010.-128 с.
6. Кетова, Т. В. Классные часы духовно - нравственной направленности [Текст] / Т. В. Кетова // Начальная школа. – 2011. - № 9. – С. 76 – 78.
7. Корягин А., Бариева Н., Кошлякова Ю. Самооценка и уверенное поведение – «Академия», 2012 г.
8. Логинова, Н. В. Реализация программы духовно – нравственного воспитания как основа формирования культуры и ценностных ориентаций школьников [Текст] / Н. В. Логинова // Профильная школа. - 2011. - № 5. - С. 60 - 63.
9. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.
10. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи [Текст] / Л. В. Нефедовская; под ред. проф. В. Ю. Альбицкого. - М.: Литтерра, 2010. - 192 с.
11. Пол Макги Самооценка / - Издательство Попурри, 2013 г.
12. Понкин, И. В. Заключение на учебное пособие «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа для 10 и 11 классов: Материалы для учителя / Сост. Л.С. Колесова. – М., 2014. – 50 с.
13. Семькина, Е. Н. Гражданско - нравственное становление школьников в процессе воспитания [Текст] /Е. Н. Семькина // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С. 21 - 25.
14. Тухбиева, Э. А. Вопросы профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни [Текст] / Э. А. Тухбиева // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2014. - № 3. - С. 96.
15. Халан, И.С. Управление временем/ Пер.с англ.-СПб: «Издательство «ДИЛЯ», 2011. - 96 с.

Рецензия **на методическое пособие «Тематические часы общения»** **(в помощь кураторам учебных групп)**

В настоящее время немаловажная роль в воспитании детей отводится классному руководителю или куратору учебной группы. Именно они выполняют очень важные и ответственные задачи. Педагоги являются организаторами воспитательной работы в группе и наставниками обучающихся, организуют и воспитывают студенческий коллектив.

Часы общения - это одно из направлений работы куратора, способствующее всестороннему развитию личности обучающегося. Представленное пособие разработано в помощь кураторам учебных групп. Материал представлен в пособии в виде трех тематических разделов, которые соответствуют направлениям воспитательной работы - духовно нравственное воспитание, воспитание профессионала, а также формирование здорового образа жизни. Каждый раздел состоит из цикла часов общения. Содержание разделов выглядит актуальным с точки зрения современных проблем общества. Представленные тематики часов общения освещены в пособии в доступной форме, тщательно и последовательно. Следует отметить стремление автора расширить традиционные рамки подачи материала, о чем свидетельствует большое количество разноплановых заданий. Занятия проводятся с применением активных методов обучения (дискуссии, компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические упражнения). Следует отметить графическое оформление пособия таблицами, схемами, примерами ситуационных задач и т.д.

Автор затрагивает немаловажную проблему развития обучающихся не только как профессионала, но личности в целом. Представленные в пособии циклы часов общения, направлены на усвоение обучающимися знаний психологического и нравственного характера, расширение познавательных ресурсов личности, формирование навыков самоорганизации, самооценки, общения и культуры поведения, формирование представления о семейных ценностях, семейных ролях и уважения к ним.

Пособие соответствует требованиям, предъявляемые к работам подобного рода и может стать незаменимым помощником для кураторов, заместителей директора по воспитательной работе, а также может быть использовано работниками дополнительного образования и т.д., работающие с молодежью.

Рецензент:

