



Утверждаю

Директор МБОУ Заветинская СОШ №2

Борисенко Н.Н.

Программа самоподготовки по коррекционным занятиям

с обучающимся 5 класса индивидуального обучения

в период карантинных мероприятий с 06.04 по 12.04.2020

(Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой»: программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб: Речь, 2007)

№ урока	Тема	Дата	Задание для работы
26	Жизненные ценности	08.04	В приложении

Телефон для консультаций: 89281424351

Педагог-психолог: Колесникова А.С.

Заместитель директора по УВР: Лаврешина Е.А.

## ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ. ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Все здоровые люди любят жизнь.

*Г. Гиле*

Единственная красота, которую я знаю — это здоровье.

*Г. Гиле*

Цели: формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве окурманивающих веществ.

### Приветствие

### Групповая дискуссия

Ведущий предлагает участникам задуматься над вопросом: «Какие есть главные ценности в жизни человека?» Ребята высказывают свои мнения; один из них записывает их на доске. Во время обсуждения выясняются важность и значимость различного рода жизненных ценностей, но в первую очередь — здоровья. Раскрываются три его составляющие: физическое, психическое, духовное здоровье. Можно рассказать ребятам историю о спасении детейков людей, упавших в троллейбусе с моста в Ереванское озеро, многократным рекордсменом мира по подводному плаванию Шагаршем Карапетяном и предложить им порассуждать, каким образом эти составляющие помогли в трудной ситуации спортсмену спасти людей. Например:

- Физическая — годы тренировок, закалка, здоровый образ жизни.

- Духовная — любовь к людям, сострадание, осознание ценности жизни.

- Психическая — уверенность в своих силах, собранность в критических ситуациях, умение владеть своими чувствами.

Важно показать, что в наше время быть здоровым очень модно, поэтому многие люди уделяют значительное внимание своему здоровью.

### Диагностический тест

Если есть возможность, желательно, прежде чем обсуждать ниже следующие темы по профилактике употребления ПАВ, провести ребятам проективную диагностическую методику Н. Гусевой «Присночтения Кузи и Фани».

Данная методика помогает выявить установки школьников по отношению к ПАВ (употреблению алкоголя и курению). Ее проведение позволяет не только оценить психическую готовность детей в различных ситуациях, но и выявить некоторые особенности актуального состояния школьника, наиболее значимые для него и конфликтные сферы взаимоотношений, сделать вывод об уровне агрессивности в общении и др.

Каждый из учеников получает конверт с набором карточек (два мальчиков — с персонажем-мальчишкой, для девочек — с персонажем-девочкой), на которых изображены парковые ситуации, в которые могут попасть подростки. У авторов теста герои носят имена Кузя и Фаня, но так как уже повзрослевших детей имена Кузя и Фаня могут вызывать смех, удобнее называть их более обычными для ребят именами: Мафимир Ирой и Лешей. Подробное описание хода обследования представлено в Приложении 3.

### Упражнение «Ценности здорового образа жизни»

Участники выбирают карточку с незаконченным предложением и продолжают предложенную фразу.

1. Я уверен, что здоровье человека...

2. *Чтобы быть здоровым...*
3. *Я чувствую себя здоровым, когда...*
4. *Если бы все люди были здоровы...*
5. *Жить надо так, чтобы...*

**Обсуждение.** Что дает человеку хорошее здоровье? Что оно позволяет сделать в жизни?

В обсуждении выясняется, что хорошее здоровье во многом позволяет человеку достичь в жизни то, что он хочет: получить образование, профессию, создать семью, вырастить детей, обиться успехом, радоваться жизни, несмотря на возможные трудности. Однако всего этого может не произойти, если человек потеряет свое здоровье.

Далее учащиеся ищут ответы на вопросы: что может нанести вред здоровью человека, какие факторы способны разрушать здоровье? Делается вывод, что потребление людьми алкоголя, табака, наркотиков наносит непоправимый вред развитию личности и здоровью человека, особенно если речь идет о подростке.

Уважающие себя люди высоко ценят здоровье и, как правило, не курят. Не курят болшинство спортсменов, так как они знают, что курение отрицательно скажется на их результатах. Если мы выберем образ жизни, укрепляющий здоровье, мы контролируем свою жизнь в большей мере, так как от нашего выбора в огромной степени зависит не только продолжительность нашей жизни, но и успех в делах.

## Анализ сказки

Учащиеся слушают «Сказку про злых царевнеев» А. Г. Марковой.

С давних пор злые царевнеев Наркотик, Алкоголь и Никотин пытаются покорить людей, сделав их своими рабами. Началось это давным-давно. Как-то раз в стране Нездорье, в его столице, собрались все злые волшебники и феи. Уселись они в огромном тронном зале, который пажи королевства украсили ружьиной, сплетенной специально для этого случая самыми жирными паучками королевства, и гириляндами из котлей летучих мышей. Играл оркестр. Застолчий из трех слепых сави пати разлувающихся от веруи жаб. На трон уселась фея Болезнь. Она взяла в руку и заговорила. Звучи ее произвольного голоса гулко отдавались в коридорах дворца:

— Мы собрались здесь с вами, дорогие коллеги, чтобы решить один очень важный вопрос. Мне кажется, давно настала пора завоевать нам не только отаргательное царство Здорье, но и весь мир!

— Как верно, как правильно! Давно надо было это сделать! — зашумелись колдуны и колдуньи.

— Но сделать это нелегко. Ведь у здоровья сильная армия, да и людишки просто так без боя не сдаются. Нужно что-то придумать. — продолжала Болезнь.

И тогда вперед выступили три колдуна, заклятые в черные плащи с головами до пят. Уважные дамы и господа, ст начал один из них вradiчим голосом. — Поделайте нам, тем братьям — Наркотик, Алкоголь и Никотину, предложить свой план. Он очень прост. Мы первыми отправляемся на завоевание человечества, чтобы сделать самую сложную — поработить людей. Затем мы пригласим и всех остальных, в первую очередь, конечно, наших прекрасных дам. — Он отнесил поклон в сторону Болезни. Старости и Дряхлости.

— А почему это вы первые отправитесь? — заглядели со всех сторон. — Вас, страши в черных плащах, люди сразу же разоблачат.

— Не разоблачат! — так же уверенно продолжал колдун. — По-молчите! — И три брата одновременно расслазили свои плащи.

По залу пронесся возмущенный крик. Было чему удивляться, ведь внутренняя сторона одежды колдунов была вышита изумительными шелками. Они сферали на солнце волшебными красками, и казалось, что рисунок постоянно меняется.

— Такими одежками мы обманем любого. Ведь явемся мы в образе прекрасного друга, утешающего в печали, веселящего в радости. Пройдет слишком много времени, прежде чем человек догадается, что за радужной стороной плаща скрываетесь вы — наши верные служники: Болезнь, Ницета, Горе. — И колдун злобно захихикал.

В тронном зале царил молчание.

— План мне нравится. — в радужные произнесла Болезнь. — Возможно, у него есть свои недостатки, но они могут быть исправлены в процессе работы. Итак, господа, не будем терять времени. В путь! Желаете вам улицы.

В тот же час братья оседлили коней и выехали из царства. Так началась борьба трех братьев за здоровье и счастьем людей. С давних времен пытаются завоевать мир отвратительные колдуны.

На первый взгляд все злые царевнеев совершенно разные. Однако раскидывают свои сети, запылая в чих жертву, совершенно одинаково. Вот послушайте, как это происходит. Выберете свой волшебный плащ наизнанку, приходит колдун к человеку.

— Разговаривай со мной — предлагает он. — Я смогу дать тебе то, чего никто не даст. Со мной ты забудешь про горе, неудачи, а если у тебя радость, то со мной она станет еще больше. Говорят, что ты опасаешься Бурьдана? Посмотри на меня, что во мне опасного? И я не заставляю тебя дружить со мной вечно. Попробуешь один раз, ну, может, два — и хватит. Увидишь, ничего страшного не произойдет. Ну, смелее!

Перой человек не может устоять против такого соблазна. Действительно, думают многие, почему бы не попробовать разок. Коварные братья лишь этого и ждут. Им нужно любой ценой пробраться в организм, для того чтобы разрушить его.

Человек, попавший в сети, не может устоять против такого соблазна. Действительно, думают многие, почему бы не попробовать разок. Коварные братья лишь этого и ждут. Им нужно любой ценой пробраться в организм, для того чтобы разрушить его.

Человек, попавший в сети к Черным Братьям, становится их рабом и принижает вред не только себе, но и близким, самым дорогим для него людям. Действительно, встречаясь с Черными Братьями, он постепенно теряет здоровье и силы. А значит, он уже не сможет

быть надежной опорой для своих постаревших родителей, не сумеет защитить своих детей. Наоборот, этот человек сам постоянно нуждается в чьей-нибудь помощи.

**Обсуждение.** Почему люди так легко поддаются соблазнам?

## Домашнее задание

Выполняется по желанию. Необходимо написать небольшой рассказ на тему «Что означает для меня здоровый образ жизни?» и нарисовать иллюстрацию к сказке.

## Завершение занятия

### Бал здоровья

В одном городе, на одной улице, в одном доме жил Василий Васильевич Васильев. Каждый день он выкуривал по 5 папек сигарет. Он был толстый, обрюзгший, с желтой кожей. Он все время плохо чувствовал, с ним никто не хотел общаться.

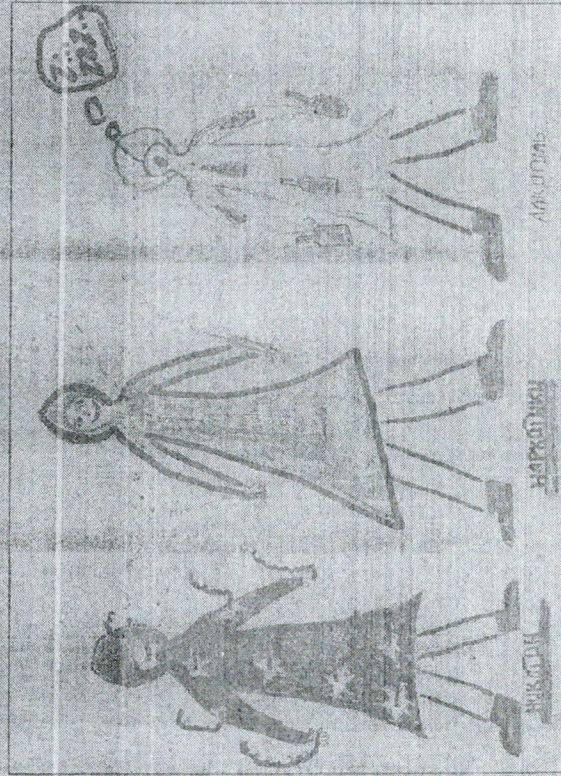


Рисунок Ксюши М.

И однажды во сне он услышал криком: надломленный, когда-то очень красивый голос: «Эх, Васильев, Васильев, посмотри, что ты со мной сделал!»

И все закружилось, и он увидел красивый зал в готическом стиле. Там танцевали феи, некоторые были легкие, быстрые, а другие послабее. Затем к нему подошли фея, которую поддерживали другие, чтобы она не упала.

— Где я? — спросил Васильев.

— Ты на балу фей здоровья. У каждого человека своя фея. Вот фея, которую поддерживают. — фея В. В. Васильева! Если ее хозяин не изменится, через два дня она умрет! — предупредил ответ.

В ушах Василий Васильевич прозвучал, а стал и съел все сигареты. С тех пор он больше не курит!

Дашей