

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»
672010, Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, д. 27 а,**

Интерактивное занятие для обучающихся 9-11 классов

Тема: «Ответственное поведение – залог здоровой и успешной личности»

**Чита
2021**

Актуальность

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающие изменения психического развития обуславливают его сложность и противоречивость. Это время, когда уже подросший ребенок (девушка/юноша) проверяют усвоенные правила, ценности, установки на собственном опыте. Если до этого времени они безоценочно усваивали то, что предлагали взрослые, то теперь - тотальный пересмотр, критика и вопросы: зачем? в чем смысл? Любое утверждение требует доказательств.

При этом отмечается, что современному подростку выбор между «хорошо» и «плохо» дается сложнее, чем когда-то его родителям. С одной стороны, взрослые говорят о необходимости соблюдать определенные, социально одобряемые правила и нормы. С другой стороны, вездесущая реклама, интернет и иные СМИ уверяют, что пить пиво - классно, курить - стильно, а правила придуманы для того, чтобы их нарушать.

Причины отклонений в поведении подростка так же возникают как результат нестабильности общества, изменения ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля над поведением детей, разводов.

Указанные причины подрывают уверенность ребенка в себе, его способность к саморегуляции, самоутверждению в жизненно важных ситуациях. Появляется чувство одиночества и незащищенности, формируется инфантильность с желанием быть самостоятельным. При этом, как показывает опыт работы с несовершеннолетними их семьями и изучение различных источников информации по теме, у подростков не до конца или совершенно не сформированы представления о том, что такое самостоятельность, каковы ее последствия, в чем она проявляется. В итоге, часто подростки не умеют принимать решения, брать на себя ответственность за них и уж, тем более, не связывают такие понятия как ответственность и здоровье, осознанность и выбор.

Все указанные выше тенденции требуют работы с подростками, направленной на формирование ответственного и осознанного поведения, умения принимать решения и нести ответственность за их последствия. Предложенное занятие выступает как один из возможных инструментов реализации такой работы с несовершеннолетними.

Апробация материалов:

Занятие «Ответственное поведение – залог здоровой и успешной личности» было апробировано на обучающихся 9 классов МБОУ СОШ № 26 г. Чита (73 человека).

Технологическая карта интерактивного занятия для обучающихся 9 – 11 классов

Тема: «Ответственное поведение – залог здоровой и успешной личности»

Цель: актуализации ответственного поведения как залога здоровья (психологического) и успешности личности

Задачи:

1. актуализировать важность ответственного поведения у подростков,
2. презентовать понятие «здоровье» через призму психологических составляющих,
3. отметить связь между ответственностью и здоровой и успешной личностью,
4. выделить компоненты, помогающие укреплять и сохранять психологическое здоровье,
5. способствовать развитию навыка рефлексии

Форма проведения: интерактивное занятие

Оборудование и материалы: мультимедиа - компьютер, проектор, ручки/фломастеры/маркеры, таблицы для эксперта и участников (либо электронные, либо бумажные варианты), презентация (приложение 3).

Раздаточный методический материал: ссылка с сетевой таблицей/бумажные варианты таблицы/флипчарт/чистый слайд на экране проектора,

Временной регламент: 45 минут

Возраст участников: 14-17 лет

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
Подробное описание проведения занятия представлено в приложении 1				
1.	Организационный 5 минут	Приветствует обучающихся. Регламент времени: 45 минут Выбирает эксперта Делит на группы участников	Включаются в работу, делятся на группы, выбирают эксперта	Установлен контакт с обучающимися. Обозначен регламент работы
2.	Мотивационный 5 минуты	Показывает фразу заголовка слайда «Ответственное поведение – залог...» (слайд 1) <i>Задаёт вопросы: Как вы считаете, о чём мы будем с вами говорить сегодня?</i> Беседа «об ответственном поведении» (слайды 2,3,4)	Читают и осмысливают фразу заголовка. Включаются в обсуждение.	Проблема становится лично значимой, обучающиеся включаются в обсуждение
3.	Групповое целеполагание 5 минуты	Подводит участников к формулировке цели дальнейшей работы: - рассмотреть как связаны основные понятия – ответственность, выбор, ресурсы личности, здоровье, - наполнить каждое понятие содержанием	Включаются в практическую деятельность, формулируют цель работы	Обучающиеся активно взаимодействуют в группе с целью формулировки цели работы
4.	Практический 20 минут	Объясняет инструкцию работы с таблицей, модерирует работу групп. Корректирует полученные результаты. Модерирует работу эксперта группы.	Включаются в обсуждение, презентуют работу	Анализ деятельности

5.	Завершающий <i>5 минут</i>	Модерирует работу эксперта группы. Подводит итог работы.	Слушают и дополняют работу эксперта группы.	Резюмируется проделанная работа
6.	Рефлексия <i>5 минут</i>	Собирает обратную связь с помощью сервера Mentimetr/устно	Делятся обратной связью. Благодарят друг друга за работу.	Занятие завершается

1. Организационный этап

Приветствие.

Тема занятия: «Ответственное поведение – залог...»

Регламент времени: 45 минут.

План работы

1. знакомство с фразой=темой встречи;
2. делимся на группы, рассаживаемся за компьютеры, работаем с сетевой таблицей/бумажным вариантом таблицы;
3. экспертное заключение;
4. обратная связь с использованием гаджетов/устно.
5. выбор эксперта

У нас будет работать эксперт группы. Эксперт – это наблюдатель, который оценивает и фиксирует в протокол процесс работы (таблица 1)

Таблица 1

Протокол эксперта

Критерии экспертной оценки	<i>1 группа</i>	<i>2 группа</i>
Какова цель работы		
Как строили работу участники группы (обсуждали, спорили, распределили роли, заинтересованно и т.п.)		
Достигли ли цели		
Краткий вывод (что получилось, что не получилось?)		

Инструкция для эксперта:

1. наблюдать за процессом работы групп, можно перемещаться, задавать вопросы участникам,
2. фиксирует оценку работы в протокол,
3. презентует экспертное заключение,

Остальные ребята делятся на 2 группы. 1- группа – зелёный цвет, 2 группа – красный.

2. Мотивационный этап

Знакомство с фразой, осмысление и анализ.

Как думаете, о чём будем говорить с Вами? Как можно закончить данную фразу?

Об ответственности, здоровье, выборе, ресурсах личности. Залог здоровой и успешной личности. То есть о том, что касается ответственного поведения, которое напрямую связано со здоровьем.

Как же связаны между собой ответственность и здоровье? (слайды 4,5)

3. Этап группового целеполагания.

Давайте сейчас на основе того, что мы выяснили, сформулируем цель нашей работы:

- рассмотреть, как связаны основные понятия – ответственность, выбор, ресурсы личности, здоровье,
- наполнить каждое понятие содержанием

4. Практический этап.

Я предлагаю вам **вспомнить наше обсуждение и мои примеры**, организовать, распределить обязанности в группе и за 15 минут, заполнить пункты в таблицах 2,3.

1 группа – зелёный цвет: за что каждый из нас несет ответственность, с какими ситуациями выбора мы сталкиваемся ежедневно.

2 группа – красный цвет: какие ресурсы личности существуют у каждого из нас для принятия решений и ответственности за них, как сохранить ресурсы, в том числе здоровье человека (психологическое, в первую очередь).

Группы заполняют графы соответствующего цвета (если работают с сетевой таблицей)/ заполняют свои таблицы (если работают на бумажном варианте).

Обсуждение: с помощью сетевой таблицы, выведенной на общий экран/набора на общем слайде/на флипчарте ведущий (модератор), корректирует предложенные участниками варианты. Участники озвучивают свою работу.

Эту таблицу Вы сможете дополнять по необходимости, эксперт разошлёт вам ссылку/я оставляю вам данный слайд.

Работа эксперта:

- презентация экспертного заключения
- благодарность эксперту

Итог: как мы с вами выяснили, ответственность и здоровье напрямую связаны между собой. Умение принимать решения, нести за них ответственность – важные

качества в жизни человека. А для того, чтобы эти качества в себе видеть и развивать необходимо понимать свои ресурсы, сильные и слабые стороны и пользоваться ими. Все эти качества являются составляющими психологического здоровья. Значит, развитие здоровой и успешной личности – это умение использовать на практике способы, которые вы сегодня выделили и отметили для себя.

5. Рефлексия

Участники устно отвечают на вопрос: работа на занятии была ... ? (1-2 слова).

Таблица 2

Таблица на листках/флипчарте/слайде

Группа 1 «Ответственность и выбор»

№п/п	Критерий	
	<i>За что каждый из нас несет ответственность</i>	<i>С какими ситуациями выбора мы сталкиваемся ежедневно</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Таблица 3

Группа 2 «Ресурсы личности и как их сохранить»

№п/п	Критерий	
	<i>Какие ресурсы личности существуют у каждого из нас для принятия решений и ответственности за них</i>	<i>Как сохранить ресурсы, в том числе психологическое здоровье человека</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Приложение 2

Понятия и информация, необходимые для проведения занятия

Здоровье человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

К наукам, изучающим здоровье, относятся: гигиена, диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие¹.

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения психического здоровья обычно выделяют **несколько критериев:**

осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;

чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Характеристики психологически здорового человека:

- спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познавание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией; - принятие самого себя и признание ценности и уникальности окружающих людей;

- ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;

¹ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье> (дата обращения 08.12.21)

- наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя;
- постоянное развитие и способствование развитию других людей; жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни;
- способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра².

Ответственность — отношение зависимости человека от чего-то (от иного), воспринимаемого им (ретроспективно или перспективно) в качестве определяющего основания для принятия решений и совершения действий, прямо или косвенно направленных на сохранение иного или содействие ему. Объектом ответственности могут быть другие люди, в том числе будущие поколения, общности, а также животные, окружающая среда, материальные, социальные и духовные ценности и т. д.

Ответственность, обусловленная статусом, осознаётся человеком как призвание, обусловленная соглашением — как обязанность. Она может быть двойкой:

а) накладываемой групповыми, корпоративными, служебными или какими-то иными локальными обязанностями, сблизается в таком понимании с подотчётностью.

б) самостоятельно принимаемой личностью в качестве личного и универсализуемого долга³

Ответственное поведение – поведение, при котором человек берет на себя (лично) конкретные обязательства и исполняет их надлежащим образом.

Ответственное поведения предполагает:

осознанное и неукоснительное исполнение взятых на себя обязательств, разумное соблюдение принятых моральных и правовых норм, готовность держать отчет перед собой и внешними инстанциями за свои действия и поступки⁴.

Выбор — предпочтение одних вариантов множеству других. Или отказ от одних вариантов в пользу других⁵.

Выбор:

1. Действие по знач. глаг.: выбирать (1), выбрать.
2. То, из чего можно выбрать; ассортимент.

² https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf (дата обращения 08.12.21)

³ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ответственность> (дата обращения 08.12.21)

⁴ <https://infourok.ru/zanyatie-dlya-uchaschihsya-pedagogov-989783.html> (дата обращения 08.12.21)

⁵ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Выбор> (дата обращения 08.12.21)

3. То, что выбрано (значение слова Выбор по Ефремовой).

Выбор - главный этап процесса принятия решения, состоящий в отборе одного варианта из нескольких возможных (значение слова Выбор по Бизнес словарю)⁶.

Ресурсы личности: используются отличающиеся, но связанные друг с другом понятия психологических ресурсов человека.

- Психические возможности лиц, в основном зрелого возраста, активно включенных в разные сферы жизнедеятельности, по выполнению целенаправленной активности, сопряжённой с высокими психофизиологическими затратами.[1]

- Психические возможности человека по преодолению стрессовых ситуаций, в том числе каждодневного характера.

- Психические возможности по поддержанию здоровья и благополучия на внутриличностном, социальном и средовом уровнях⁷.

Ресурсы, вместе с задатками и способностями входят в одну область психики, психических явлений человека, связанную и направленную на обеспечение всякого рода деятельность, жизнедеятельность вообще, включая жизнестойкость

Рефлексия (тж. рефлексія[1]; от позднелат. reflexio «обращение назад») — понятие, охватывающее широкий круг явлений и концепций, так или иначе относящихся к обращению разума, духа, души, мышления, сознания, человека (как родового существа или как индивидуума), коллективов на самое себя⁸.

Рефлексия — способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Термин произошел от латинского слова «reflectio» — «отражение»⁹.

Обратная связь (англ. **feedback** «обратная подача») — в широком смысле означает отзыв, отклик, ответную реакцию на какое-либо действие или событие¹⁰.

⁶ <https://tolslovar.ru/v7715.html> (дата обращения 08.12.21)

⁷ [https://ru.wikipedia.org/wiki/Ресурсы\(психология\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Ресурсы(психология)) (дата обращения 08.12.21)

⁸ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Рефлексия> (дата обращения 08.12.21)

⁹ <https://style.rbc.ru/health/60d03a0a9a794737796a7b37> (дата обращения 08.12.21)

¹⁰ https://ru.wikipedia.org/wiki/Обратная_связь (дата обращения 08.12.21)

Протокол эксперта

Тема занятия	
Какова цель работы?	
Что делали участники группы?	
Достигли ли цели?	
Краткий вывод (что получилось, что не получилось?)	

Группа 1 «Ответственность и выбор»

№п/п	Критерий	
	<i>За что каждый из нас несет ответственность</i>	<i>С какими ситуациями выбора мы сталкиваемся ежедневно</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Группа 2 «Ресурсы личности и как их сохранить»

№п/п	Критерий	
	<i>Какие ресурсы личности существуют у каждого из нас для принятия решений и ответственности за них</i>	<i>Как сохранить ресурсы, в том числе психологическое здоровье человека</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

